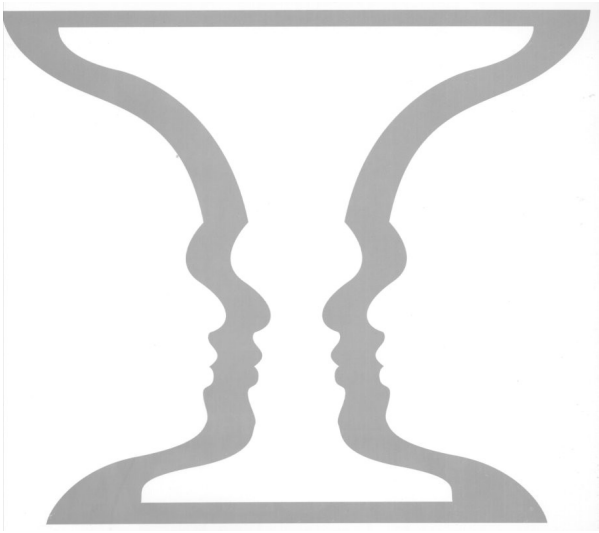
VIAȚA MEA, AICI ȘI ACUM



ÎNTOARCERE LA IZVORUL SUFLETULUI NOSTRU

GESTALT-TERAPIA, DRUMUL VIEȚII

DR. ANDRE MOREAU
Psihoterapie individuala şi de grup
rue du Petit Ry 32
B-1340 - OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE
BELGIQUE
Tél: 00.32.(0)10.41.69.97 - Fax: 00.32.(0)10.41.41.48
E-mail : moreau.andre@tiscali.be
Site : www.yvoirclair.com

Cărți publicate de editurile Nauwelaerts (Belgia) şi Frison-Roche (Franța)

***Pouvoir, autonomie et guérison*,* 1984,**
***Formation psychologique en médecine et groupe Balint,*1990**
***Autothérapie assistée**,* 1995**
***Défrichez votre passé,* 1998**
***Psychothérapie, méthodes et techniques,* 2000**
Psychothérapeute, 'faire' de la thérapie ou 'être' thérapeute,* 2005**
***Amour et sexualité, je t'aime,* 2005.**
***Islam'isme', juda'ïsme', américan'isme' – Mécanismes de défense en politique et religion,* 2005.**

***** ***Putere, autonomie, vindecare*** ; tradusă în limba română, ed. Astrobios, 1999
****** ***Autoterapia asistată*** ; tradusă în limba română, ed. Polirom, 1999
******* Tradusă în limba română cu titlul ***Aici şi acum – Ghidul psihoterapeutului,*** vol.1 şi 2, ed. Astrobios, 2005,

Prefață

Lumea spiritului este un labirint din care cunoaştem doar câteva fațete.

André Moreau a încercat s-o exploreze prin intermediul observației empirice a experienței trăite, aici şi acum, într-un context terapeutic.

După studiile universitare în medicină, psihiatrie şi psihologie clinică, André Moreau a făcut mai multe formări aprofundate, în special în psihanaliză, psihodramă, analiză tranzacțională, Gestalt-terapie şi hipnoză. Cunoştințele sale de psihopatologie şi psihologie clinică s-au îmbogățit cu o importantă activitate terapeutică.

Datorită cunoştințelor şi energiei sale, a fost unul dintre pionierii terapiei de grup şi organizator de grupuri Balint în Belgia. A devenit membru în diverse societăți : vicepreşedinte al Societății Balint din Franța şi Belgia, membru al Societății Franceze de Gestalt şi al Asociației Internaționale de Psiho şi Somatoterapie de la Strasbourg unde este vicepreşedinte pentru formare. Animă, de asemenea, numeroase grupuri de formare în Europa.

Toate formările sale l-au obligat să reconsidere teoriile oficiale şi tot ce învățase şi să devină un terapeut original în prezentările sale teoretice lipsite de dogme. Prezentările sale sunt eclectice ca la orice clinician.

Cartea actuală, o reeditare a unei cărți scrisă în urmă cu 20 de ani, este rezultatul acestor demersuri, mai bine zis al spiritului acestor demersuri şi al activității sale. Prima carte prezintă începutul descoperirilor sale care l-au obligat să continuie. Grație preocupării de a cunoaşte mai mult şi de a-şi verifica supozițiile, cartea actuală conține opinii critice şi argumente noi pentru susținerea ideilor şi ipotezelor sale.

În această carte André Moreau evidențiază în mod pragmatic şi prin trăiri autentice cum, într-o comunitate terapeutică, fiecare repetă zilnic comportamentele sale oarbe şi adesea inconştiente care constituie drama existenței sale : supunere, pasivitate, revoltă, agresivitate, frică, vulnerabilitate la evenimentele stresante, evitare, lipsă de responsabilitate. Autorul arată în mod concret, prin numeroase exerciții şi discuții în grup, cum amplifică comportamentele pentru a le face mai vizibile. El îi ajută pe participanți să-şi descopere adevăratele nevoi : securitate, apartenență şi dragoste, recunoştință şi libertate. Practică un fel de antrenament pentru dobândirea de comportamente noi care să aducă răspunsuri mai satisfăcătoare la nevoile participanților.

Plecând de la numeroase exemple clinice, autorul aduce explicații teoretice centrate pe Gestalt-terapie, creată după război de Frédérick Perls, fost psihanalist.

André Moreau descrie o nouă viziune a trecerii de la Gestalt-terapia de la sfârşitul secolului XIX. Gestalt-teoria pune în evidență faptul că realitatea este o iluzie sau altfel spus, o construcție a spiritului uman. Ceea ce noi numim 'realitate' este, în limbajul curent, modul nostru subiectiv de a vedea realul, ceea ce este, aici şi acum. Realul nu-l cunoaştem decât prin percepțiile noastre (adică ceea ce construim cu elementele senzoriale) completate, chiar deformate de proiecțiile, transferurile, dorințele şi fricile noastre. El insistă pe o concepție mai elaborată a ciclului Gestalt sau ciclul satisfacerii nevoilor. Abordează rezistențele la schimbare pe care le asimilează mecanismelor de apărare. Într-un mod original, autorul include aici şi transferul, care ne împiedică de fapt să facem față realului aşa cum este.

Ca demers nou, semnalăm că autorul explică cum mecanismele de apărare în religie şi politică sunt aceleaşi cu cele pe care le întâlnim în toate conflictele noastre interpersonale.

El mai compară psihanaliza, mai diagnostică, cu Gestalt, mai terapeutică.

Această carte se adresează terapeuților în general, care pot întâlni în munca lor, în orice moment al consultației sau într-o relație, probleme de genul celor analizate aici.

Cartea se mai adresează şi tuturor celor dornici să învețe să se cunoască. Este scrisă într-un stil care permite înțelegerea mesajului. Datorită abundenței de exemple clinice, autorul asigură o bună înțelegere a proceselor psihice care se derulează în situațiile de viață conflictuale sau dificile : frică, anxietate, dependență, sentiment de abandon, de singurătate, de lipsă, doliu, stress, intimitate, suferință, inhibiție, descurajare sau care se derulează în tulburările psihologice, depresie, nevroză, psihoză, obsesie, fobie.

Această carte este marcată de demersul personal al autorului care este preocupat, nu să facă teorie, ci să permită cititorului să se înțeleagă.

Doctor Paul Lievens
Profesor de onoare la Universitatea Catolică din Louvain - Belgia

MAHARAJAHUL

Din timp în timp, mi se face dor de André Moreau. Dacă stau şi mă socot, nu l-am mai întâlnit, în carne şi oase, din toamna lui 2003, pe când anima un grup de comunicare în afaceri, la Universitatea „Al. I. Cuza" din Iaşi. Era îmbrăcat într-o *vestă de maharajah.* Avea culoarea cărbunilor încinşi şi era brăzdată de pârîiaşe albe, care curgeau într-un complicat desen asiatic. În mijlocul grupului de mai bine de 50 de participanţi la training, André strălucea incredibil în vesta-i de maharajah.. Da, chiar aşa; André Moreau *strălucea* şi, desigur, strălucirea nu se datora nicidecum acelei veste de maharajah, ci zâmbetului său luminos şi energiei pe care o radia în jur. Vocea, gestica şi expresia feţei sale răspândeau căldura şi tihna unui foc de butuci în cămin.

Micul univers al grupului de training care gravita în jurul doctorului Moreau devenea mai cald, mai primitor, mai prietenos, mai bun. Trainerul provoacă intimitatea şi intră el însuşi atât de profund în rolul de medic şi psihoterapeut încât devine un simplu membru al grupului, un coleg şi un camarad oarecare, împărtăşind bucuria şi suferinţa autentică alături de fiecare participant. Descoperind, după cum chiar André spune: „cum unii tind să-şi impună dominaţia, iar alţii îşi creează propria sclavie". Harul său de a estompa emoţiile distructive, cel puţin în grup, dacă nu şi în intimitate, pare a fi aproape magic. Conversând cu membrii grupului, care erau şi studenţii mei, realizam adesea cum cei mai mulţi dintre ei descopereau spontan, ca un declic, faptul că îşi pot schimba viaţa. După întâlnirea cu Moreau, viaţa lor putea fi alta decât cea care a fost mai înainte.

Secretul lui André pare a fi acela că, în aproape în oricare grup de training, reuşeşte să creeze acea realitate pură şi simplă a lui „aici şi acum", până dincolo de conceptul legendarului Carl Rogers:

„Pentru a conştientiza ceea ce simţi, pune accentul *pe aici şi acum*. Realitatea palpabilă este prezentul. Ieri reprezintă o realitate trecută. Mâine, o realitate viitoare. Ieri nu mai există. Mâine încă n-a venit" spune André Moreau. Şi nu atât „spune" pe cât induce această realitate în minţile noastre, dincolo de cuvinte. Mulţi alţii pot spune la fel, dar puţini alţii pot crea aievea acea stare de graţie, în care clipa prezentă înghite umbrele trecutului şi angoasele viitorului. În această privinţă, îl asemăn călugărilor lamaişti. Lungile pelerinaje prin templele hinduse par să fâlfâie aripile meditaţiei budiste peste toate acele persoane din grup, care se conectează la spiritul lui Moreau.

Dacă putem într-adevăr spune că avem două minţi - una care gândeşte şi alta care simte - atunci André se adresează mai curând minţii care simte, anume aceea pe care Daniel Goleman a numit-o inteligenţă emoţională şi interpersonală.

Simt imperios nevoia să spun câte ceva despre trainingurile dezvoltate de André Moreau în grupurile de comunicare de la Iaşi, începând cu anul 1997, pentru că le datorez o parte consistentă din ceea ce am scris şi animat eu însumi în ultimii ani. Îl pomenesc adesea în cărţile mele şi îl citez copios, dar lucrurile nu se opresc aici. Multe din ideile şi tehnicile de comunicare şi negociere pe care le promovez în trainingurile şi în zecile de mii de exemplare ale cărţilor mele mi-au fost împărtăşite sau dăruite de André. Unele dedesubturi mi le-am însuşit chiar pe furatelea, la un pahar de Cotnar împreună, fără să-i mai cer îngăduinţa. În maniera cea mai categorică, întâlnirea cu André a exercitat o mare înrâurire asupra mea şi mi-a înbogăţit viaţa. Mă răsfăţ adesea cu ideea că André Moreau mi-ar fi generos mentor şi chiar mă împăunez şi mă îmbăt cu ideea că i-aş fi discipol. În orice caz, ori de câte ori îmi zboară gândul la André, inima bate mai repede şi în semn de recunoştinţă.

„Ador să fiu admirat, aplaudat" mi-a spus cândva André. „Este punctul meu slab, marea mea vulnerabilitate. E un fel de călcâi al lui Ahile" a continuat el. Norocul meu că îl admir din toată inima.

Odată, la un taifas, când André mi-a cerut să-i vorbesc despre neamul meu „cel românesc" i-am spus povestea celor doi flăcăi ca brazii, care au plecat dis-de-dimineaţă să se însoare în satul vecin. Se făcea aşa că unul avea un "car de minte", iar celălalt doar "un dram de noroc". Au mers ei cu pas molcom, au poposit ici-colo, s-au lungit la vorbă şi, cu una, cu alta, i-a prins noaptea pe drum. Cum şi mâine-i o zi şi nici nu se cade să bâjbâie pe întuneric la poarta fetelor de măritat, s-au sfătuit să se odihnească în câmp, acolo unde i-a apucat vremea. Flăcăul cu un dram de noroc s-a trântit în mijlocul drumului, a pus traista căpătâi şi-a adormit buştean. Nu prea avea el nevoie de psihoterapeut; nu-l înghesuiau nelinişti existenţiale şi nici insomnii. Fire mai frământată, cel cu un car de minte a cugetat îndelung că nu se cade să se culce în drum, ca vitele. Vine dracului o căruţă, nu-i aşa? Mintos cum era, s-a dus în câmp, pe pat de ierburi.

Cum era de aşteptat, Mintosul a avut dreptate. Pe la miez de noapte, iată că vine o căruță în galop. De departe, caii zăresc pe cel tolănit în mijlocul drumului şi o iau peste câmp, speriați. Calcă în copite tocmai pe flăcăul cu un car de minte. Caii n-au fost prea impresionați de înțelepciunea lui. După întâmplarea asta, Norocosul s-a însurat cu cine a vrut şi a trăit fericit până la adânci bătrâneți. De unde şi vorba: „*Decât un car de minte, mai bine un dram de noroc"*.

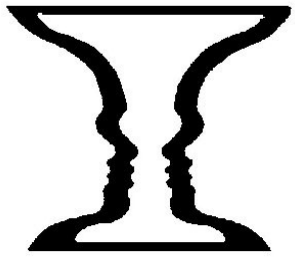
Aşa se nasc miturile şi credințele noastre. Povestea cu pricina s-a însăilat cândva, în vremi apuse, pe o întâmplare adevărată. Acum şapte ani, André Moreau a comentat-o cam aşa: *"Ştefane, când crezi în noroc, laşi loc puțin pentru muncă şi talent. Povestea asta mă face să cred că, deşi sunteți harnici, voi nu puneți prea mare preț pe muncă!*"

La sugestia lui, am aplicat un test pentru studenți. Întrebarea era cum cred ei că vor reuşi în viață? Prin *Talent, Muncă, Minte* sau *Noroc?* Trebuiau doar să aşeze cuvintele în ordinea importanței lor pentru strategia personală de succes. Pe primul loc a fost *Mintea*, cu 66% din cazuri. Urma Norocul (20%), Munca (12%) şi Talentul (2%). La prima vedere, pare grozav să afli că 66% din români fac din Minte punctul forte. André mi-a atras atenția că occidentalii ar trece Munca pe locul I în peste 60% din cazuri. Apoi, ar urma Talentul (abilitățile), Mintea şi, la urmă, Norocul. Pentru mentalitatea occidentală dominantă, munca e calea cea mai sigură de succes. Norocul ajută uneori, dar munca ajută întotdeauna. Tot la sugestia lui André am descoperit apoi că mulți dintre noi confundau Mintea cu *şmecheria* şi *învârteala*. Asta de la Bizanț şi Stambul ni se trage. Cei care disprețuiesc Munca ajung repede să se plângă că n-au noroc.

N-am mai reluat discuția pe această temă cu André, dar anii au trecut şi ipoteza i s-a confirmat. Mentalitățile noastre se schimbă năvalnic, din temelii, zguduite de ritmuri îndrăcite. Succesul are rațiuni noi, iar unele mentalități din vremea poveştilor cu tâlc merită spulberate. Anul trecut, am reluat micul experiment la studenții de la master şi cursuri postuniversitare. Ei au joburi. Se scoală devreme, se culcă târziu şi tot mai mulți încep să reconsidere Munca drept primă condiție a reuşitei în viață. Începe să conteze şi talentul. Norocul a căzut deja în dizgrație, iar Munca tinde să devină cheia. „Sunteți pe drumul bun!" sper să-mi spună André când o fi să audă şi povestea asta.

În sfârşit, aici şi acum, salut cu bucurie şi sfială versiunea în limba română a celei mai tinere cărți a lui André Moreau. Las cititorului bucuria de a o descoperi el însuşi. Să auzim de bine!

Prof. Univ. dr. Ştefan PRUTIANU
Universitatea "Alexandru Ioan Cuza", Iaşi
Autorul cărții "Manual de comunicare şi negociere în afaceri" , Polirom 2000



‘Gestalt’ înseamnă ‘formă’, ‘structură’. Gestalt-terapia utilizează schimbarea de perspectivă în modul de a privi figura şi fondul. În figura de pe copertă putem vedea :

- o vază sau două vaze, una albă şi alta neagră ;
- un picior de masă de grădină ;
- un stâlp de balustradă ;
- o cupă, semnul unei secte ;
- două profiluri care se privesc sau patru profiluri : două albe şi două negre : bărbați, femei, copii, negri sau sclavi! Şi multe alte lucruri.

Tot ceea ce credem că vedem nu există decât în viziunea celui care priveşte : sunt proiecții, ceea ce numim în limbajul curent ‘realitate’, plecând de la aspectul sensibil care cade pe retină şi pe care-l numim ‘real’.

La fel se întamplă când ne îndrăgostim la prima vedere. Credem că întâlnim idealul de femeie pe care-l avem în mintea noastră. Ne ‘îndrăgostim’ de masca pe care o atribuim celuilalt. La sfârşitul lunii de miere, când începe adevărata viață în doi, cade masca : " Tu nu eşti cea care credeam ".

Staline ‘vedea’ pe americani puternici, îşi imagina că îl vor ataca, i s-a făcut frică, a înarmat Armata roşie şi aşa a început războiul rece; Vestul a facut la fel şi a creat NATO.

Gorbatchev ‘vedea’ şi el pe americani puternici, şi-a imaginat că puteau deveni parteneri, a dezarmat Armata roşie; Vestul a redus NATO.

Căderea zidului Berlinului a pus capăt războiului rece. Proiecțiile şi credințele dirijează lumea.

Putem spune acelaşi lucru despre oameni şi lume.

CUPRINS

CAPITOLUL I:
A TRĂI AICI ŞI ACUM 12

CE SPUNEȚI DUPĂ CE AȚI SPUS 'BUNĂ ZIUA' ? 12
Priviți-vă în ochi 14
Un nou stil de viață 15
Aici Şi acum, reactualizarea trecutului, anticipare a viitorului 16

CAPITOLUL II :
CUM AM AJUNS LA ACEASTĂ FORMĂ DE TERAPIE ? EVOLUȚIA MEA 18

Copilul care eram 18
Adolescența mea, leagănul vieții mele 18
Universitatea : formare sau informare ? 20
O FORMARE VERITABILĂ : autodidactul asistat 20
PRIMELE MELE GRUPURI SERALE 24
GRUPURILE REZIDENȚIALE 25
KIBBOUTZ DE GESTALT SAU GRUPURI TERAPEUTICE PRIN MUNCĂ ? 25
COMUNITATE TERAPEUTICĂ ÎN CASA MEA PRIVATĂ 26

CAPITOLUL III:
ERGOTERAPIA : ŞANTIERUL LA « Y VOIR CLAIR » ŞI MUNCA ÎN VIAȚĂ 28

O ZI DE GRUP TERAPEUTIC PRIN MUNCĂ : oRGANIZARE ŞI SPIRIT 28
PERFECȚIONISMUL IMPOSIBIL 29
'A PRODUCE' OAMENI FERICIȚI, AUTONOMI ŞI RESPONSABILI 30
Jean: " DA, DAR…DIN CAUZA CELORLALȚI… " 30
CEI CARE NU-ŞI IUBESC MESERIA NU ŞI-O SCHIMBĂ 31
ERGOTERAPIA ŞI ŞEDINȚA DE ŞANTIER 32

CAPITOLUL IV:
VIAȚA COMUNITARĂ ŞI VIAȚA ÎN FAMILIE 34

ÎNTR-O CASĂ OBIŞNUITĂ 34
O TERAPIE PRIN VIAȚA ÎN COMUNITATE : O ZI OBIŞNUITĂ 34
TERAPEUTUL DESACRALIZAT ŞI VIU 35
REUNIUNEA COMUNITARĂ 36
UN TRANSFER MAILARG 36

CAPITOLUL V:
ÎNTOARCEREA LA ORIGINI 38

A. VALORILE DE ORIGINE AMERICANĂ 38
B. VALORILE DE ORIGINE EUROPEANĂ 38

CAPITOLUL VI:
GESTALT-TEORIA ŞI PRIVIREA EI ASUPRA VIEȚII 40

A.. Un Precursor al Gestalt teoriei 40
B. Forma şi fondul 41
C. CÂMPURILE 'DINAMICE'ALE PERCEPȚIEI 43
D.'Realitatea' este o iluzie 44
1° 'Realitatea' este o construcție 44
1 Cubul 44
2 Vaza 44
3 Senzație - percepție 45
4 Proiecție, iluzie sau rezistență. Diferențe 46

2° Harta nu este teritoriul....47
1 În politică, credințele dirijează lumea....47
2 În religie....48
b. Ierusalim şi viziunea palestinienilor şi evreilor....48
c. Credințele religioase....49
3 În dragoste: dragostea la prima vedere....49
4 În psihoterapie....50
3° Primplanul şi fundalul....52
4° A acorda – a dezacorda....52

CAPITOLUL VII:
GESTALT-TERAPIA....54

a. Definiția Gestalt....54
b. Gestalt terapia....54
c. Gestalt este o filozofie....54

CAPITOLUL VIII:
NEVOILE....56

A. NEVOILE FIZIOLOGICE....57
B. NEVOIA DE SECURITATE....57
C. NEVOIA DE APARTENENȚĂ ŞI DE GRAGOSTE : A IUBI ŞI A FI IUBIT....57
D. RESPECTUL DE SINE ŞI NEVOIA DE RECUNOŞTINȚĂ....58
E. ACTUALIZAREA DE SINE. NEVOIA DE AFIRMARE ŞI DE AUTONOMIE....58

CAPITOLUL IX:
CICLUL SATISFACERII NEVOILOR SAU CICLUL GESTALT....60

A. Exemplu clinic....60
Nicolae şi cuplul său : sfârşitul unei iluzii....60
B. DescrierEa teoreticĂ a ciclului....65
1° Senzație 'pură'....66
2° Percepția....66
3° Sentiment....67
4° Trezirea conştiinței....68
5° Nevoile....71
6° Trecerea la acțiune....72
7° Contact....73
a. Contact şi relație cu cine, cu ce ?....73
b. Instrumentele contactului....74
1. A privi: vederea....74
2. A asculta: auzul....75
3. A atinge: contactul....75
4. A simți şi a gusta : mirosul şi gustul....76
5. A vorbi : limbajul....76
6. A se mişca : mişcarea....76
c. Meditație: a simți, a deveni conştient, a medita....77
d. Contactul în terapia de grup....77
8° Retragere....77
C. Procesul ciclului Gestalt....79
SCHEMA B1....79
SCHEMA B2....80

CAPITOLUL X:
REZISTENȚELE SAU MECANISMELE DE APĂRARE....82

A. INTROIECȚIE....83
1° Definiție....83
2° Procesul de creare a introiecției....84
3° Scenariul de viață. Exemplul Orpha. "Tu nu ești capabilă"....85
4° Normele: toți suntem "normozați" sau introiecția socializată....87
a. Ce înseamnă 'a fi normal'?....87
b. Robert, stimulat să aleagă: norma monogamiei....88
c. Compromisul lui Bernard....89
d. Evitarea libertății....90
5° Ideologiile....91
6° Un dușman care nu mai există....91
b. proiecție....92
1° Definiție....92
2° Proces....92
3° Anorexia mentală a Dianei și proiecțiile sale....92
4° Exemple de proiecții....95
5° Identificare....96
C. transferul este tot o rezistență....97
1° Transferul în psihologie....98
2° Transferul în neurologie....98
3° Transferul în psihanaliză....98
4° Transferul în Gestalt:....98
5° Lărgirea conceptului de transfer....99
6° Transfer și învățare în psihoterapie....99
d. retroflexie sau întoarcere asupra sa....100
1° Definiție....100
2° Procesul retroflexiei. Cum ne întoarcem împotriva noastră?....100
3° Cum să renunți la retroflexie ?....101
E. EVITARE, DEFLEXIE, DEVIERE SAU FUGĂ....102
1° Contact și evitare....102
3° A vorbi 'A propos de... '....102
a. Aspectul defensiv....102
b. A fi terapeutic....102
F. CONFLUENȚĂ, FUZIUNE SAU SIMBIOZĂ....103

CAPITOLUL XI :
NEVOI-CICLU-REZISTENȚE :SINTEZĂ 106

A. SINTEZĂ....106
B. RĂSPUNSURI LA O NEVOIE ȘI REZISTENȚE....107
D. NEVROZĂ ȘI COMPORTAMENTE NEVROTICE....108
E. CE ESTE MATURITATEA ?....108

CAPITOLUL XII :
« AICI ȘI ACUM »
PUNCT COMUN AL NOILOR TERAPII
ȘI AL TERAPIILOR PSIHO-CORPORALE....111

CAPITOLUL XIV:
GESTALT-TERAPIA, PRELUNGIREA PSIHANALIZEI....115

A. PROIECȚIA, 'RELAȚIA TRANSFERENȚIALĂ' ȘI/SAU 'RELAȚIA ACTUALĂ'....115
B. TERAPIE INDIVIDUALĂ ȘI TERAPIE DE GRUP....118
C. COMPARAȚIE PSIHANALIZĂ – GESTALT....120
a. Metoda....120

b. Diagnostic....121
c. Proces terapeutic....122
d. Atitudinea terapeutului....124
D. PSIHANALIZA : CONTINUARE A RELIGIEI ?....126

GLOSAR....130

BIBLIOGRAFIE....133

CAPITOLUL I:
A TRĂI AICI ŞI ACUM

Este ora şapte şi jumătate. Am petrecut afara această noapte caldă de vară. Soarele din şaisprezece iulie mă trezeşte şi îmi spune "bună dimineaţa". Mă pregătesc înainte de sosirea participanţilor: înlătur scaunele şi fotoliile şi dispun în jurul sălii de grup covoare şi saltele mari pătrate. Această aranjare oferă mai multă mobilitate. Termin de tuns peluza pentru cei ce-şi vor instala corturile.

Incă de la orele 9 întâmpin pe primii sosiţi. Le arăt casa şi fiecare caută unde să se instaleze: cinci camere cu unu sau două paturi, două dormitoare şi grădina.

La zece şi jumătate ne reunim în sala de grup. Participanţii nu se cunosc deloc. De asemenea, în cursul şedinţelor din prima zi, am intenţia de a practica mai multe exerciţii de comunicare, de ascultare, de intâlnire doi câte doi, care le vor da ocazia de a vorbi fiecare la rândul sau. De aici înainte, ei vor avea posibilitatea să se cunoască rapid suficient de bine şi să intre în contact cu fiecare pentru a sparge gheaţa.

Primele ore sunt de obicei penibile pentru că este destul de intimidant să se exprime în mijlocul grupului. Felul meu de a poceda evită această dificultate sau, cel puţin, tinde să o îmblânzească progresiv. De fapt, la sfârşitul exerciţiului, fiecare participant poate să-şi comunice sentimentele. În câteva şedinţe, doresc să-i fac să parcurgă un drum lung, de la cel mai convenţional la unul foarte personal.

Majoritatea situaţiilor din aceste prime capitole sunt extrase din situaţii sau şedinţe înregistrate cu ocazia primelor mele grupuri kibboutz de cinsprezece zile în 1975. Dimineaţa, noi lucrăm patru ore pe zi pentru a restaura o casă sau o grădină în Ardennes. După-amiaza şi seara, între cinci şi şapte ore de terapie intensivă luminează participanţii asupra comportamentelor repetitive perturbatoare, venite din trecut, reproducând inconştient în prezent, într-un mod nepotrivit, conflictele lor din viaţa curentă. În plus, munca de grup le pune la dispoziţie instrumente pentru a dezvolta comportamente alternative susceptibile de a aduce un răspuns mai bun nevoilor lor, respectând în acelaşi timp şi limitele celorlalţi.

CE SPUNEŢI DUPĂ CE AŢI SPUS 'BUNĂ ZIUA' ?

Cu câteva luni în urmă am citit o carte intitulată: *"Ce spuneţi după ce aţi spus bună ziua?"* de Eric BERNE (Editura Tchou. Paris 1972).

Independent de această lectură, doresc acum să explorez ce se întâmplă efectiv în această situaţie. Propun deci un exerciţiu simplu.

"Plimbaţi-vă prin încăpere imaginându-vă că vă plimbaţi duminică dimineaţa prin piaţa mare din Bruxelles. Dintr-o dată, întâlniţi o persoana pe care aţi cunoscut-o în acest grup cu câteva luni în urmă şi începeţi să conversaţi ca în viaţa curentă. Spuneţi-i « Bună ziua! » şi observaţi ce o să spuneţi imediat după aceea."

Unii ezită, alţii evită, câţiva, timid, se întâlnesc, practic toţi cu un zâmbet larg de circumstanţă, nu numai pentru exerciţiu şi surpriza pe care o aşteaptă eventual, dar peste tot, şi eu nu prea ştiu de ce. Îmi dau seama că şi eu zâmbesc când mă întâlnesc cu cineva, chiar şi aici, în grădină sau în interiorul casei: să fie pentru a mă proteja, pentru a fi în largul meu, pentru a scăpa mai precis de jena mea, sau pentru a-l bine dispune pe celălalt în ceea ce mă priveşte? Caut să văd obiectivele posibile ale acestui joc. Ignor totul. Nu este vorba de asta în cartea lui BERNE.

După un minut, întrerup exerciţiul şi-i întreb pe participanţi : *"Ce aţi spus după ce aţi spus "bună ziua"?* Iată răspunsurile: "Ce mai faceţi?, "Ce mai faci?', "Cum îţi mai merge?" Prima surpriză: aproape întotdeauna o întrebare, cu excepţia Taniei; ea exprimă un sentiment. "Mă bucur să te revăd". Voi mai vorbi despre ea, atât de spontană şi plăcută.

Această primă etapă confirmă ceea ce presimţeam: după ce spunem "bună ziua", mereu sau aproape întotdeauna, noi punem o întrebare. Interesat de mica mea descoperire, imaginez pe loc o continuare a exerciţiului.

"Veţi continua... Plimbţi-vă...Opriţi-vă în faţa cuiva... Spuneţi-i "bună ziua"..., dar de data aceasta nu mai puneţi întrebări".

Majoritatea întâlnirilor încep cu un moment de tăcere, un zâmbet, uneori cu hohote de râs. Dar, Dumnezeule mare, cum să nu punem întrebări ? Fără această armă automată care ne serveşte probabil pentru a ne proteja ? Acum, conversaţiile încep să se închege, cu toate că mai încet decât înainte. După un minut, întrerup jocul şi mă informez: “Ce ați adăugat dupa ce ați spus “bună ziua” ?” Constat că şi eu pun întrebări. Majoritatea răspunsurilor sunt de genul: “Am aflat că ai petrecut o vacanță plăcută în Spania”, “Sper că eşti bine sănătos”, “Doamne, ce-au mai crescut copiii tăi!”, “Ți-ai schimbat coafura”, “Îmi place rochia ta”... În nouă situații din zece, este vorba de o observație centrată pe celălalt. Simultan, eu realizez că toate întrebările puse în prima parte a exercițiului, erau, de asemenea axate pe celălalt; ele vizau să-l facă să vorbească despre el însuşi, aparent din amabilitate, pentru a se preface că este interesat de el sau că era într-adevăr interesat, pentru a părea altruist, a evita să pară egoist vorbind despre sine, etc. , tot felul de motive care nu păreau autentice.

Pe parcursul celei de-a doua etape, numai Tania şi de această dată exprimă un sentiment, dar, o data în plus, față de celălalt. Prin educația pe care am primit-o, am fost învățați să nu vorbim despre noi ci să ne preocupăm de ceilalți, să le acordăm prioritate : “Nu este politicos să vorbeşti despre tine”. Care este deci utilitatea acestui joc de politețe transmis din generație în generație? Îmi imaginez că trebuie să existe un interes, să ne aducă un beneficiu. Cei care ne educă, parinții noştri, noi la rândul nostru când ne educăm copiii, trebuie să avem un profit, dar care ? A vorbi despre celălalt de teama de a vorbi despre sine este un mod de a ne ascunde în spatele a două scuturi: a pune întrebări sau a vorbi prea mult despre celălalt. Astfel, îl facem pe celălalt să se descopere în timp ce noi rămânem ascunşi. Stimulat de această a doua descoperire, concep pe loc etapa următoare.

“Ați observat, într-o primă etapă, că primul lucru pe care-l faceți după ce spuneți “bună ziua” este să puneți o întrebare, şi că,în etapa a doua,îl incitați pe celălalt să se deschidă. Acum, continuați experiența voastră... Imaginați-vă că vă plimbați din nou...pe strada Bouchers (strada Măcelarilor) de această dată... Întâlniți pe cineva şi vă opriți în fața lui... Dar, în acest moment, nu-i mai puneți întrebări, nu-i mai vorbiți despre el, dar găsiți un alt mod de a intra în contact”.

Consternație aproape unanimă! Ce să mai spui dacă aceste două paravane sunt inlăturate? Mulți se privesc râzând după ce s-au salutat, neştiind ce să spună sau să facă... “Este frumos... “, “Îmi place această stradă atât de pitorească şi varietatea restaurantelor... Ador această stradă... Dacă am intra să bem un pahar ?”.

Destul de curios, îmi imaginez o situație în care această propoziție : “ Dacă am intra să bem un pahar ? ” era urmată întocmai, fără nici un alt obiectiv. Astfel, Michaël recurge cu uşurință la această invitație. Îmi imaginez, de asemenea, pe el şi pe prietenul său, îndreptându-se spre o cafenea, aşezându-se la masă, comandând o băutură, sorbind fără să se privească, observând oamenii pe stradă, achitând nota de plată şi despărțindu-se. “A bea un pahar” este un alibi pentru a face orice altceva, mult mai important, dar pe care-l ascundem, fără să fim naivi. Această propunere de a bea un pahar este de-a dreptul accesorie, la limită, ne-am putea foarte bine lipsi de băutură. Aspectul esențial este altul : “Dacă am sta împreună la un pahar de vorbă?” Căci schimbul direct, față în față, fără ceva de consumat (paharul este aici un alibi), este jenant. Noi nu spunem decât foarte rar, chiar niciodată : “Dacă ne-am aşeza şi am sta de vorbă?” De fapt, numai îndrăgostiții nu par să aibă nevoie de un pretext pentru a se plimba sau a sta împreună.

În alte împrejurari, noi preferăm să spunem : “Dacă am lua masa împreună?” sau “Dacă am merge la teatru sau la cinema” Nici masa, nici spectacolul nu reprezintă obiectivul intâlnirii. De ce avem atâta nevoie de intermediari? Incă o data, Tania evită această dificultate: “Sunt încântată să pot să-ți vorbesc despre ce mi s-a mai întâmplat de la grupul anterior încoace... “. Ea nu vorbeşte la fel ca ceilalți. Nu mă miră acest lucru, deoarece am cunoscut-o în întâlnirile anterioare. Toate aceste “argumente” (a bea un pahar, a merge la cinema...) constitue o tactică de apropiere pentru a evita să afirmăm: “Mi-ar plăcea să petrec o oră cu tine”.

Progresiv totuşi, participanții se deschid şi vorbesc despre ei înşişi şi despre sentimentele lor. O dată înlăturat scutul, conversația capătă un aspect mai personal, mai autentic deci. Dintr-o dată, am chef să le fac o farsă. Las să se exprime copilul din mine.

“Reîncepeți exercițiul Vă întâlniți acum pe străduța Bouchers, dar fără să puneți întrebări, fără să vorbiți despre celălalt, fără să vorbiți 'à propos de'; rămâneți unul în fața celuilalt fără să pronunțați un cuvânt”.

Hohote de râs şi consternare! Unii se privesc cu ostilitate fără să spună nimic, alţii arată cerul ca şi cum ar vrea să spună : "Este timp frumos!" Câţiva chiar scriu pe sol. Câteva persoane se îmbrăţişează de trei ori cum e obiceiul. Tania, grăsuţă, îşi deschide larg braţele şi îşi îmbrăţişează cu căldură partenerul şoptindu-i vorbe tandre. Se leagănă reciproc, evident fericiţi. Mişcările corporale se înmulţesc. Fără cuvinte, majoritatea exprimă sentimente. Este uimitor în ce măsură limbajul poate fi o barieră, ca şi cum aş folosi cuvintele pentru a menţine distanţele. Îmi amintesc că atunci când eram logodiţi ne îmbrăţişam îndelung înainte de a ne saluta. Când relaţia era suficient de intimă, nu trebuia să mai recurgem la toate barierele cuvintelor. Din nefericire, cel mai adesea, chiar şi "bună ziua" şi-a pierdut sensul. Astfel, într-o dimineaţă, unul dintre vecinii mei căruia îi place mult să vorbească îmi zice : "Bună ziua, Doctore... !" Cum m-am mulţumit doar să-i răspund la salut, fără să mă opresc, el a adăugat : "... şi o zi bună, nu-i aşa!". Îmi place să mă simt ca un marţian care observă cu surprindere obiceiurile insolite ale oamenilor, un marţian naiv care se preface că nu înţelege jocurile pe care le utilizăm pentru a nu intra în contact. De ce ne trebuie atâtea artificii pentru a ajunge la o relaţie cât de cât apropiată, în care ne putem exprima sentimentele?

Anumite bariere sunt necesare când trebuie să ne protejăm. Dramatic este atunci când ele persistă şi când vrem să fim deschişi şi fără rezistenţe cu persoanele pe care le alegem din spaţiul nostru intim.

PRIVIŢI-VĂ ÎN OCHI

Propun acum un alt joc:

"Ridicaţi-vă... Plimbaţi-vă prin încăpere... Priviţi persoanele pe care le întâlniţi... De îndată ce întâlniţi privirea unei alte persoane, evitaţi-o... ca pe stradă, în viaţa curentă,... Continuaţi timp de câteva minute; observaţi ce simţiţit... De această dată, când întâlniţi o privire, susţineţi-o, continuând să vă plimbaţi până când partenerul dumneavoastră iese din câmpul dumneavoastră vizual. Mergeţi cât de încet puteţi. Ce simţiţi atunci când priviţi astfel pe cineva în ochi. Notaţi ceea ce vedeţi... , gândiţi... ,vă imaginaţi... , simţiţi... , la nivelul sentimentelor şi senzaţiilor corporale... De această dată, aşezaţi-vă în faţa vecinului vostru cel mai apropiat, priviţ-l în ochi, în linişte... Sunteţi în doi... Ce se întâmplă în voi chiar acum?... Tineţi-vă de mâini... Care vă sunt impresiile?... După un minut, schimbaţi-vă partenerul şi refaceţi astfel acelaşi exerciţiu cu două sau trei persoane".

Atenţia mea este îndreptată în principal asupra lui Michaël. Un bărbat de treizeci şi trei de ani, frumos, cu barbă, ce zâmbeşte mai tot timpul, dar cu un zâmbet puţin caricatural, blindat, ca o mască frumoasă. Totuşi, datorită diverselor întâlniri, el experimentează abordări multiple. Şi el doreşte să trăiască mai bine, fără să reuşească. Propunea mai devreme: "Dacă am ieşi să bem ceva?" În aceasta constă o parte din problema sa. Om de afaceri, cadru superior într-o întreprindere în plină dezvoltare, el nu este fericit. Căsătorit de câţiva ani, el este tată a trei copii. El a venit la mine în consultaţie acum două luni; săptămâna trecută, soţia sa îl însoţea. Ei par făcuţi pentru a se înţelege, având acelaşi nivel de sensibilitate; asemănarea lor este şi fizică, amândoi sunt frumoşi, vioi, atrăgători. Totuşi, ei sunt trişti împreună. Michaël are chef de viaţă, dar se simte prost în pielea sa. După serviciu, în permanenţă tensionat, el simte nevoia să se oprească să bea "doar un pahar". În acel moment, se simte un alt on. Dar, la rândul său, acest alt om are nevoie să bea un pahar. Şi astfel se pune în mişcare roata infernală. Pleacă în altă parte cu prietenii şi, din crâşmă în crâşmă, nu se întoarce acasă decât spre dimineaţă, fără a fi mai fericit sau satisfăcut. Ce caută el sau, mai degrabă, ce evită ? El doreşte să stabilească contacte. Acestea se dovedesc a fi totuşi variabile, schimbătoare, căci Michaël stabileşte cu prietenii săi doar o relaţie superficială, puţin trivială, fără conversaţii profunde. Împreună, ei frecventează cluburile de noapte sau asistă la strip-teases. Michaël caută să impresioneze, cheltuieşte mulţi bani. Este evident că ieşirile lui nu îl satisfac. Munca sa nu îl satisface : autoritatea lui este adesea contestată. Acasă, el simte aceeaşi jenă şi este incapabil să se deschidă faţă de soţia lui. Şi regretă acest lucru. Dominaţia mamei sale era arbitrară. Ea se exersa în detrimentul tatălui lui Michaël, şi el deprimat. Acesta din urmă evita confruntarea în cuplu. Şi Michaël a fugit de mama lui o lungă perioadă a tinereţii sale, alegând sa locuiască mai degrabă la unchiul său celibatar, la o fermă unde se simţea bine. El dispunea doar de modelul părinţilor săi şi nu s-a acomodat niciodată. Provenind dintr-o familie închisă, el nu avea prieteni. Nu se simţea prea împlinit şi prefera să trăiască în exterior. El pare să reproducă această situaţie şi în familia sa: se întoarce acasă

duhnind a alcool, soţia lui se enervează ; el pozează în victimă şi soţia sa devine persecutoare. Ea este sătulă şi doreşte, la rândul său, o schimbare.

În timpul jocului, Michaël se simte prost în faţa partenerului său, bărbat sau femeie. Aici, este singurul care spune din când în când poveşti sexuale sau face umor pe acest subiect. Totuşi, atmosfera grupului nu invită deloc la astfel de glume, căci relaţiile directe şi afectuoase sunt aici la ordinea zilei. Fără îndoială că acest tip de conversaţie reflectă o refulare sexuală.

Totuşi, Michaël nu este lipsit de capacităţi. Pentru a coordona munca comunitară, aici, el mi se pare că este cel mai clarvăzător, cel mai organizat. Ignorându-şi încă identitatea, fiecare îl consideră ca un cadru superior, apelând cu încredere la părerile lui. El comandă cu uşurinţă şi autoritate, fără a fi autoritar.

Priviţi-vă în ochi, 5, 10 sau 15 minute, în tăcere este exerciţiul pe care l-am realizat adesea eu însumi în formările mele. Este exerciţiul cel mai simplu care m-a ajutat cel mai mult în evoluţia mea : pentru a-mi reduce fricile şi a deveni conştient de numeroasele mele proiecţii şi transferuri. Datorită lui am învăţat să identific ceea ce aparţine celuilalt şi ceea ce-mi aparţine în opiniile şi sentimentele pe care i le împrumut.

UN NOU STIL DE VIAŢĂ

Primele zile sunt esenţiale în stabilirea stilului de viaţă în timpul muncii şi activităţilor comunitare. Eu propun unul : **'Ajută-te singur'**. Iată, succint, ceea ce sugerez participanţilor: "Voi trăiţi acum o experienţă. Ea se va dovedi cu siguranţă importantă în existenţa voastră. Încercaţi să trăiţi mai bine ca înainte. Fiţi cât puteţi de liberi şi de spontani. În orice moment, spuneţi ceea ce doriţi să comunicaţi, faceţi ce doriţi. Dacă vă displace comportamentul unei alte persoane faţă de voi, informaţi-o de indispoziţia dumneavoastră, şi nu vă lăsaţi manipulaţi numai pentru a-i fi pe plac. **Voi sunteţi responsabili de indispoziţia voastră**. Comunicaţi şi arătaţi clar celuilalt care vă sunt limitele. Nu vă impuneţi limite, dar respectaţi-le pe cele care vă sunt indispensabile pentru a vă proteja şi pe cele pe care partenerul vostru le manifestă. Totuşi, nu forţaţi nici teritoriul celorlalţi atunci când depind de deciziile dumneavoastră. Acţionaţi deci după bunul plac, dar nu constrângeţi pe nimeni. Nu sunteţi responsabili decât de dumneavoastră, de ceea ce faceţi sau nu faceţi pentru a progresa. Totul, în acest grup, vă poate servi drept instrumente. Totuşi, pentru ca acestea să fie eficace, trebuie să le utilizaţi personal. Eu nu pot să o fac în locul vostru. Trebuie să vă descurcaţi singuri. Dacă aş încerca să mă substitui vouă, atunci v-aş considera iresponsabili. **Dacă vă comportaţi cu cineva ca şi cum ar fi incapabil sau inferior, voi riscaţi să-l faceţi să devină din ce în ce mai puţin capabil sau inferior.** Examinaţi în fiecare clipă ceea ce puteţi realiza pentru a înainta în obiectivul dumneavoastră. Nu neglijaţi nimic. Semnalaţi fiecăruia ceea ce vreţi. Deviza ar putea fi : **"Cereţi şi veţi primi... poate". Nu aşteptaţi să fiţi ghiciţi. Simţiţi-vă responsabili de nevoia dumneavoastră;** nu speraţi că cineva şi-o va asuma pentru voi. Astfel, la masă, dacă doriţi cafea, serviţi-vă. Dacă este departe de voi, cereţi cuiva să v-o dea sau mergeţi şi o căutaţi. Nu aşteptaţi ca vecinul vostru să se ocupe de dorinţele voastre. De fapt, în acest caz, va trebui să faceţi la fel pentru el. În momentul acela vă regăsiţi într-o situaţie foarte neplăcută: trebuie să anticipaţi nevoile tuturor mesenilor, cinci – zece persoane, şi automat îi obligaţi să se ocupe de dumneavoastră şi de ceilalţi. Dar ei sunt adulţi; nu-i trataţi ca pe nişte copii. Dimpotrivă, fiţi simpli şi cereţi clar ceea ce doriţi. Dacă partenerul vostru este de acord, el o să vă dea, dacă nu, o să vă refuze. El trebuie să decidă dacă poate să vă satisfacă dorinţa, fără să renunţe la propriile dorinţe, lăsându-se dominat. Politeţea, supunerea şi morala sunt distructive dacă vă incită să acţionaţi împotriva dorinţei voastre. Este un fel de a fi prezent în trecut (ceea ce părinţii, profesorii voştri, religia sau societatea v-au învăţat) şi absent în prezent: persoanele care sunt în faţa dumneavoastă 'aici şi acum'. Eliberaţi-vă de această Morală (cu un M mare). De mult timp ea vă împiedică să acordaţi atenţie nevoilor dumneavoastră. Ca majoritatea regulilor de educaţie, ea poate să-l facă pe Copilul dumneavoastră să devină din ce în ce mai lipsit de spontaneitate, mai puţin liber, mai puţin responsabil. (Analiza tranzacţională utilizează cu majusculă cele trei 'stări ale eului': Părintele care protejează sau critică, Adultul care decide, partea raţională a persoanei, şi Copilul, lumea sentimentelor, a creativităţii şi a spontaneităţii.)

Dimpotrivă, **înlocuiţi progresiv această 'Morală a datoriei' prin 'morala respectului mutual'.** Adevărata politeţe există şi este importantă dacă ţine cont de nevoile şi limitele reale ale celuilalt aici prezent, mai mult decât injoncţiunile trecute ale educaţiei vostre familială. Vecinul vostru de astăzi este

mai important decât părinții voştri de ieri. Permiteți-vă să trăiți şi acceptați autonomia celorlalți. Totuşi, să nu acceptați să vă subordonați nimănui. Dacă ajutorul cuiva vă este necesar, îndrăzniți să i-l cereți. El o să vă ajute dacă o să poată. Această atitudine este de preferat aşteptării. Dacă simțiți nevoia de a-l îmbrățişa pe Jean-Pierre, propuneți–i acest lucru şi făceți-o dacă acceptă sau mai bine, apropiați-vă de el cu prudență şi observați cu intuiția dumneavoastră dacă acceptă sau refuză. În sfârşit, ați putea să vă abțineți, de teamă să nu-l deranjați, atunci când şi el îşi doreşte poate acest lucru. Acest comportament riscă să ucidă viața încă din faza incipientă. Nu jucați rolul mamei care se sacrifică, nici al infirmierei devotate, nici al lui Saint-Bernard care sare în ajutorul tuturor celor trişti, neglijându-se pe sine. De aici încolo vă propun să adoptați rugăciunea modificată a Gestalt-terapiei lui Perls:

“ Eu sunt responsabil de existența mea,
Tu eşti responsabil de existența ta,
Eu fac ce-mi place şi tu faci ce-ți place.
Nu am venit pe lume pentru a răspunde aşteptării tale,
Tu nu ai venit pe lume pentru a răspunde aşteptării mele,
Tu eşti tu şi eu sunt eu, două persoane distincte,
Şi, dacă avem şansa, să ne putem întâlni astfel, atunci, este minunat,
Dacă nu, noi nu avem mare lucru de făcut împreună. ”

Asumați-vă existența la maxim. Realizați împreună ceea ce doriți să împliniți în doi în momentul acela. Suportați singur frustrarea dumneavoastră dacă partenerul nu vrea să facă împreună cu dumneavoastră ceea ce i-ați propus. Nu învinuiți pe nimeni cerând: “Vrei să fii amabil să-mi dai cafeua?” Nu spuneți: “N-ai chef să te plimbi?”, mai degrabă: “Mi-ar plăcea mult să mă plimb cu tine, şi ție?” Expuneți mai întâi nevoia dumneavoastră, înainte de a-l forța pe celălalt să facă la fel. Dacă aveți o dorință, luați inițiativa. Când, în anumite momente, vă simțiți singuri, decideți singuri să ieşiți din izolare. Dacă, la voi acasă, scuipați pe jos, faceți la fel şi aici, dar observați ce se întâmplă după aceea şi țineți cont”.

AICI ŞI ACUM, REACTUALIZAREA TRECUTULUI, ANTICIPARE A VIITORULUI

Folosesc frecvent expresia “chiar acum”. De fapt, în general, mi se pare că oamenii recurg la piruete pentru a evita să fie într-adevăr prezenți unul față de celălalt. “Aici şi acum” încearcă să împiedice aceste evitări obişnuite în societate. O altă tactică obişnuită pentru a evita să facă față, constă în a elabora proiecte şi a se propulsa în viitor. De când am descoperit Gestalt, am devenit progresiv conştient, cu claritate, de importanța de “a trăi aici şi acum”. De atunci, această alegere a existenței mi se pare ce mai bună pentru a-mi continua drumul mai degrabă cu amintiri decât cu regrete, amintiri ale evenimentelor care s-au derulat bine în momentul în care le-am experimentat. Altădată, mi-era frică să acționez, mai ales în grupurile analitice unde trebuia să reflectez şi să fac legăturile posibile cu trecutul. A acționa era considerat ca o trecere la acțiune. Din lipsa acțiunii, acumulăm regrete, adică Gestalt neîncheiate. Experiențele asupra *efectului Zeigarnik* chiar arată că experiențele de viață neîncheiate au tendința de a se relua în alte situații asemănătoare şi de a crea astfel un transfer. (Elena MAZOUR. L’effet Zeigarnik. Revue Gestalt n° 6)

De asemenea, **trăind aici şi acum cât mai satisfăcător posibil, construiesc prezentul, dar şi viitorul.** De fapt**,** pentru ca nu plonjez la maxim în situația actuală, risc să evadez în trecut sau în viitor. Dar pentru că vibrez cu intensitate în prezent, păstrez cu siguranță amintiri mai vii. Dimpotrivă, dacă trec pe lângă prezent, în numele lui ieri sau deja a lui mâine, astăzi din viața mea va fi foarte probabil gol şi, în curând, nu voi păstra decât regrete.

Numai prezentul există. *Trecutul nu mai există*. Acum 20 de ani, Pierre a petrecut o lună de miere minunată în Grecia. Acum 10 ani, din cauza conflictelor cu soția sa, această amintire îl întrista. De la decesul său, această amintire este un amestec de regrete şi vină. Când o evocă acum cu noua lui parteneră care nu vrea sa-l audă vorbind despre asta, amintirea lui este ambigua. Amintirea unui trecut unic se schimbă cu timpul. Ea va fi şi mai diferită peste 10 ani. Povestea pe care ne-o spunem acum se schimbă şi este mai importantă decât a fost atunci. Trecutul este o reconstrucție.

De asemenea, *nici viitorul nu există*. Ceea ce numim viitor, este construcția actuală a viitorului, în gândirea şi sentimentul de astăzi. Mîine va fi un prezent, diferit de ce am imaginat. Viitorul este o anticipare prezentă a ceea ce ne imaginăm că va fi viitorul.

Prezentul, este, de asemenea, o construcție. El este compus din două elemente: **ceea ce este în fața mea (senzația) şi lectura pe care o fac (percepția) şi o numesc Gestalt.** Când privesc o masă din față, nu văd decât două picioare. Cum ea nu cade, îmi imaginez că sunt patru şi proiectez deci cele două picioare din spate. Când aud claxonul la o intersecție în oraş, îmi imaginez aprpierea unei maşini şi încetinesc fără să o văd încă. Când, în trenul de prânz, admir din spate, timp de două ore, o frumoasă blondă cu părul bogat şi 'creez' o dragoste la prima vedere înainte să-mi dau seama, la sosire, că era un tip frumos cu barbă blondă, dar cam feminin, eu dezvolt o Gestalt într-un dute-vino continuu între ceea ce este şi proiecțiile mele. Acestea sunt mai importante decât realul, ceea ce este, şi-mi determină gândurile, dorințele şi comportamentele. În ceea ce tocmai am enunțat, verificarea este uşoară, dar, în multe situații din viața curentă, confruntarea iluziilor noastre (ceea ce, în limbajul curent numim 'realitate') cu 'ceea ce este' (realul) se dovedeşte foarte dificilă, după cum vom vedea.

" Versiunea transferului (a lui Freud) îl întoarce pe individ de la rezultatele cumulate ale experiențelor existențiale, eliminând marea forță a acțiunii şi a sentimentului actual, înlocuind pe 'acum' cu 'era odată'... Interesul pentru trecut şi viitor este evident esențial pentru funcționarea psihologică, ne comportăm ca şi cum am fi într-adevăr în trecut sau viitorul poluează posibilitățile pline de vitalitate ale existenței ... " (Polster)

A trăi aici şi acum nu este un joc destinat a evita trecutul şi viitorul. Nu este vorba numai de o filozofie care intensifică viața şi o împlineşte, dar şi un instrument de lucru. În sfârşit, când vă întâlniți cu cineva pentru prima oară, percepeți imediat dacă este un câştigător ('Sunt mulțumit de spectacol') sau un învins ('Mereu este la fel'), tandru ('Biata pisică') sau dur ('Trebuie să te descurci singur'), iresponsabil ('Din cauza celorlalți mi se întâmplă toate acestea') sau responsabil ('Ce voi face acum?'), bărbat de datorie ('Trebuie') sau care se bucură de plăcerile vieții ('iau lucrurile aşa cum vin') , etc.

Putem să fugim în trecut sau în viitor. Putem, de asemenea, să fugim în prezent sau într-un aici care nu ține cont de context sau este centrat pe sine fără respect pentru ceilalți. (A se vedea CH. X. E. Evitare. Sau cartea mea: " Défrichez votre passé " CH. I. Prezentul)

Într-un grup, mai ales cu viață comunitară, fiecare, aici şi acum, încearcă scenariile sale obişnuite, măştile sale, evitările sale. Iată bogăția majoră a acestei noțiuni în munca terapeutică. În loc să vorbim despre partenerii absenți, ne implicăm rapid, ca interlocutor al celorlalți, prezenți de această dată. Fiecare 'oferă' comportamentele sale nevrotice nesatisfăcătoare (ce vin din trecut) sau distructive privirii binevoitoare sau critice a celorlalți. Mai mult chiar, el 'oferă' privirii celorlalți comportamentele sale creative care răspund corect situației prezente.

Această băgăție importantă a lui aici şi acum constă în a crea un mod de viață nou, debarasat de mecanismele distructive din trecut, în a descoperi nevoile, a căuta a le satisface într-un mod adecvat şi a stabili relații mai profunde. Părăsind un astfel de grup, cel care s-a eliberat mai mult de trecutul său poate să afirme: "Acum, viitorul meu este mai clar, nu mai este cel care era cândva".

Îngrijiți-vă corpul pentru ca sufletul vostru să se simtă bine în el.
Saint Vincent de Paul

CAPITOLUL II :
CUM AM AJUNS LA ACEASTĂ FORMĂ DE TERAPIE ? EVOLUȚIA MEA

"O să mă întrebați probabil cum am ajuns aici? Cum am reuşit să concep această formă de tratament psihologic atât de neobişnuită?" De fapt, organizarea unui astfel de grup nu este o decizie simplă. Este rezultatul unei întregi experiențe, atât în plan profesional (psihanaliză, psihodramă şi Gestalt) cât şi în planul dezvoltării mele personale. Voi încerca să vă explic cine sunt acum, într-un stadiu provizoriu al progresului meu, căci mă simt în permanentă schimbare. Voi pleca de la copilăria şi adolescența mea pentru a parcurge mai apoi formarea mea universitară, psihanaliza mea, diversele formări lungi pe care le-am urmat de patruzeci de ani încoace, în special în grup, şi etapele pe care le-am depăşit pentru a ajunge la tipul actual de muncă terapeutică.

COPILUL CARE ERAM

Sunt al treilea copil al unei familii cu patru copii. Eram uniți mai ales prin munca, adesea penibilă, la o fermă obişnuită, decât prin plăcerea de a trăi la țară, aproape de natură. Pentru citadini, aceasta li s-ar părea un vis, scutiți de problemele lor specifice. Dimpotrivă, pentru țărani, viața la țară se dovedeşte a fi, în general, dură, dar şi presărată cu momente înălțătoare, de armonie şi fericire calmă.

Am primit o educație adesea tradițională. Familia mea estima religia benefică pentru copii, dar considera practica religioasă inutilă pentru adulți.

Până la vârsta de treisprezece ani, eram un tânăr foarte dinamic, zăpăcit, fără prea multe bătăi de cap, apreciat în anturajul meu şi de către adulții cu care întram în contact, genul puştiului curios de pe stradă, fără complexe sexuale, dar care ştia că trebuie să se ascundă de cei în vârstă pentru a vorbi despre sexualitate.

ADOLESCENȚA MEA, LEAGĂNUL VIEȚII MELE

Adolescența mea a fost marcată de două tipuri de experiențe din lumea tinerilor : munca de cercetaş şi sesiunile de formare pentru animatori. Mă surprind aici că nu amintesc cei şase ani de studii umaniste de greacă şi latină. Cu o uimire asemănătoare, constat că cei şapte ani de medicină şi licența mea în psihologie au contribuit, în cele din urmă, foarte puțin la practica mea actuală în psihoterapie.

Ca cercetaş, am apreciat în special educația pentru responsabilizare şi autonomie. Funcția mea de organizator, între cinsprezece şi douăzeci şi trei de ani, constituie probabil aspectul cel mai bogat al experienței mele umane la acea vreme. Şef de patrulă încă de la cinsprezece ani, mă interesam mult de evoluția "băieților mei". Mă simțeam responsabil pentru ei. Mă duceam la ei acasă şi discutam cu părinții lor. Abordam cu fiecare dintre ei problemele personale, viața în sânul familiei, independența progresivă, maturizarea afectivă şi sexuală. Îmi adunam impresiile pe fişe pline de viață şi dinamice, presărate de exemple concrete. Acestea contrastează cu siguranță cu dosarele medicale şi de psihiatrie mai seci, anonime, mai tehnice pe care am învățat să le redactez ulterior. Relațiile mele umane cele mai intense şi mai profunde le datorez mai ales experiențelor de internat şi de tabere şcolare pentru şefi, prin încercările vieții cotidiene, oboseală, viață comunitară, împărțirea sarcinilor, tensiunile dintre caractere şi o prietenie sinceră şi solidă. Am înțeles destul de clar care erau dificultățile pe care le întâlneam pentru a deveni tot mai mult noi înşine. Puteam astfel să ne ajutăm reciproc pentru a îndepărta obstacolele şi pentru a ne satisface dorințele şi obiectivele.

Cu toate că acceptau această formă de petrecere a timpului liber, părinții nu mă înțelegeau când mă "jucam de-a cercetaşul". Dar nu eram capabil să le explic ceea ce trăiam. Nu sufeream deloc din cauza ignoranței lor. Am învățat în special la acea vreme cât de important era ajutorul reciproc, chiar mai mult decât putea fi cel al părinților noştri sau al profesorilor noştri, cel puțin la nivelul aspirațiilor nostre intime.

Am petrecut în *internat* şase ani şi trei luni, pe durata a zece ani, în activitățile din tinerețe (tabere, întâlniri...). Apreciez că educația formală furnizată de aceste studii, numite umaniste, are un aport foarte

redus față de cea primită în activitățile de tineret, prin discuțiile cu prietenii mei şi un prieten preot, pe atunci îndrumătorul meu spiritual. Respectând totuşi tradiția, preotul se interesa mult de psihologie. O întreagă instituție pretindea că realiza educație umanistă, dar umanismul se descoperea prin activități paralele. Tot învățământul secundar la care aderam din plin, mai mult din ideal decât din satisfacție, mi se pare că trece, în prezent, pe lângă scopul urmărit. Sau eram eu în afara subiectului? În acest caz, nu eram singurul departe de subiect. M-am izbit de aceeaşi întrebare şi la Universitate în timpul licenței mele în psihologie. Din fericire, de fiecare dată, şi alții împărtăşeau punctul meu de vedere şi întâlneam mereu persoane cu care îmi confruntam ideile, îndoielile, aspirațiile.

Experiența mea religioasă s-a afirmat mai mult în manieră personală în adolescența mea: eram atunci la internat într-un colegiu tradițional. Muncile la fermă nu lăsau deloc ocazia părinților mei să se ocupe de studiile mele. În ansamblu, eram fericit în această clădire, totuşi susținut mai mult de un ideal decât de realitatea prezentă. De ani de zile, mă întreb despre semnificația acestui absolut care îmi înghițea toată existența. M-am raportat mereu la religie ca la o dimensiune pozitivă, dar îi descopăr puțin câte puțin fațete mai puțin constructive. Datorită, poate, acestui ideal, mi-am dezvoltat şi confirmat tendința spontană de a privi viața dintr-un unghi favorabil, ca o creştere întretăiată de impasuri. Mi-am păstrat convingerea profundă de a contribui, prin el şi munca mea, la crearea lumii, a unei lumi în evoluție. Fiecare este responsabil de contribuția pe care şi-o aduce. Confruntați cu mai puține interdicții şi constrângeri, copii mei au abandonat mult mai devreme decât mine credința religioasă: ei nu au exprimat niciodată un ideal asemănător, fără a fi totuşi lipsiți de aspirații. După ani de zile, m-am întrebat ce ar putea reprezenta un ideal. Era un model de perfecțiune religioasă sugerat de educația mea într-un colegiu catolic. Dar mai adăugam şi eu şi voiam mai mult şi mai mult decât prietenii mei cei mai apropiați. Progresiv, acest ideal s-a transformat în aspirație spre ceva mai concret ce puteam să realizez prin munca mea. Acest ideal îmi apărea ca o construcție intelectuală, totuşi încărcată de emoții et pe care aveam nevoia să o construiesc pentru că nu puteam acționa într-o direcție creată de mine. De fapt până la 35 de ani trăiam viața celorlalți : student studios, medic conform, soț acceptabil. Ca şi cum cream un paradis în cer. Idealul nu prea ținea cont de real

Progresiv, am devenit conştient că eram principalul beneficiar a ceea ce voiam să construiesc pentru ceilalți. Idealul părea că înlocuieşte o acțiune eficace sau compensează lipsa acțiunii. Îl construiam într-un mod cu atât mai mult perfecționist cu cât viitorul îmi părea nesigur. Îmi împlineam o nevoie egocentrică: să mă simt util şi să mă valorizez. În prezent, această perioadă îmi apare dominată de o educație rigidă, critică, centrată mai mult pe datorie decât pe plăcerea de a trăi. Această educație mă făcea dependent de norme, de 'gura lumii' şi era opusă dobândirii autonomiei necesare pentru a aduce un răspuns adecvat nevoilor mele. După 35-40 de ani, am început să lucrez progresiv într-o manieră personală şi cu mai multă pasiune. Îmi trăiam propria viață, deveneam creativ, eficace şi original prin dorința mea de a lucra. Idealul ceda puțin câte puțin locul aspirațiilor pe care le realizam cu un oarecare succes.

Cu ocazia trecerii noaste în invățământul secundar, părinții şi profesorii noştri nu mai puteau deloc să ne înțeleagă sau să ne ajute eficient. Ei constituiau totuşi o infrastructură indispensabilă noi evoluții.

Am avut, de asemenea, şansa să întâlnesc prieteni şi profesori interesați de gimnastică şi cântec. Am făcut parte din diferite coruri. Am devenit campion acrobat în colegiul meu. Chiar am organizat un circ amator cu trupa mea de cercetaşi. Era probabil o primă manifestare a gustului meu pentru tehnicile de expresie atât vocale cât şi corporale, care s-a afirmat de-a lungul timpului: psihodramă, bioenergie, Gestalt, spirit organizatoric. Eram destul de slab la greacă şi matematică.

Participarea mea la mai multe *stagii de formare de animatori* constitue o altă experiență decisivă în viața mea profesională; ei exploatau şi dezvoltau considerabil munca manuală, inițiativa, limbajul corpului şi teatrul, precursori deja bine orientați a ceea ce noi numim acum dezvoltare personală, creativitate, expresie corporală, psihodramă, ergoterapie... Eram atunci prin anii cincizeci!

Am participat în acest sens la un stagiu de educație sexuală, dirijat de un neuropsihiatru parizian. El se ocupa de copiii delincvenți. Era primul meu contact cu psihologia dinamică, inspirată mult de psihanaliză. Vedeam în el un model de om şi de medic care m-a ghidat timp de câțiva ani. Din nefericire, munca pe care o realiza nu exista deloc în Belgia; trebuia oarecum creată. Am decis atunci să-mi dau licența în psihologie în timpul studiilor mele de medicină şi să mă specializez în psihiatrie. Cu ocazia acestor stagii, am putut să întâlnesc, nu numai animatori ai mişcărilor de tineret, ca mine, ci şi educatori

profesionişti, adulţi tineri, interesaţi de meseria lor şi care realizau, prin maturitatea lor, multe aspiraţii ale adolescenţei mele. A fost pentru mine un sprijin foarte important pentru a traversa perioadele de dezamăgire de-a lungul studiilor mele umaniste, formărilor mele în medicină, psihologie şi psihiatrie.

UNIVERSITATEA : FORMARE SAU INFORMARE ?

Studiile mele universitare au satisfăcut întru-totul interesul meu intelectual destul de intens, dar nu au avut decât o mică contribuţie din punct de vedere uman. De-a lungul celor şapte ani de ***medicină*** şi a primilor mei trei ani de stagiu în ***psihiatrie***, am rămas la un stadiu aproape exclusiv cerebral şi raţional şi foarte puţin relaţional şi uman. ***Licenţa în psihologie clinică*** mi-a apărut şi mai plină de dezamăgire în acest sens. Formarea personalităţii şi cea a terapeutului care doream să fiu era practic lăsată la întâmplare. Destul de curios, cursurile de psihiatrie sau de psihologie nu-mi furnizau deloc elemente susceptibile de a mă lămuri într-un mod dinamic asupra sensului existenţei şi conduitei în viaţă. Şi, ca în momentul studiilor mele umaniste, trebuie să constat că formările paralele m-au învăţat mai mult realitatea concretă decât instituţia.

Stagiile mele de medicină şi apoi de psihiatrie au ameliorat oarecum impresia mea. Am rămas totuşi la medicina pentru "o persoană": numai bolnavul este luat în calcul, ca un obiect plin de simptome ce duc la un diagnostic şi sfârşesc printr-o prescripţie medicală. În ce priveşte relaţia sa cu mine, terapeutul, ea este foarte rigidă, opusă celei pe care o apreciasem în timpul programelor de tineret. Nu se punea niciodată problema personalităţii medicului, nici a sentimentelor sale. Modelul se confunda cu practicianul neutru, impersonal, obiectiv, anonim. Trebuie să precizez că-mi făceam studiile într-o universitate catolică în ultimele sale momente de dogmatism. Psihanaliza de-abia începea să fie acceptată, dar nu era încă predată.

Am remarcat, de asemenea, cu o uimire sigură, că medicina ne pregătea destul de bine să vindecăm bolnavii şi psihiatria să exersăm rezonabil practica clasică. Dimpotrivă, licenţa în psihologie, în ciuda unui bagaj intelectual important, cu toate că foarte puţin util, nu lămurea practic demersul meu pentru a înţelege dificultăţile concrete ale pacienţilor mei şi pentru a-i ajuta. Ea îmi părea cel mai adesea neadecvată. Poate că forma psihologi abilitaţi să dea testări şi sfaturi despre orientarea şcolară sau profesională, dar în nici un fel să însoţească pe cineva în miezul tristeţii sale. Esenţială pentru orice psiholog şi psihiatru mi se părea mereu a fi o formare concretă în ascultare empatică: să înveţi să asculţi fără să proiectezi lipsea cu desăvârşire. La fel, pentru a înţelege concret dificultăţile relaţiei de care suferă oamenii care ne consultă, o formare practică în dinamica de grup mi se pare esenţială. O formare implică să fim noi înşine în grup ca subiect şi lider.

O FORMARE VERITABILĂ : AUTODIDACTUL ASISTAT

Adevărata mea formare s-a derulat practic în afara universităţii sau în paralel cu aceasta.

În 1962, aveam treizeci şi doi de ani. Îmi terminasem specializarea în psihiatrie doi ani mai devreme. Am citit la vremea aceea prima carte care m-a impresionat într-adevăr: "Medicul, bolnavul său şi boala" de Michaël BALINT. Autorul descrie aici un nou tip de formare psihologică destinată medicilor generalişti, sub îndrumarea unui psihanalist. Este vorba să clarificăm în ce măsură medicul poate 'să se administreze el însuşi ca medicament', să ajute un anume practician să însoţească un anume pacient într-un anumit moment al evoluţiei sale şi să nu-l îngrijească prin psihoterapie, cum fac profesioniştii, ci în cadrul medicinei generale.

Această învăţare în grup îl face pe medic să se servească de propria sa persoană ca medicament. Am decis atunci să particip la întâlniri asemănătoare care se ţineau de două ori pe lună la Paris. A fost ocazia primei mele evaluări. Înţelegeam din ce în ce mai clar că o tehnică psihoterapeutică nu putea fi transmisă intelectual, dar trebuia să fie simţită printr-o formare sau transformare a personalităţii medicului.

Pot, desigur puţin artificial, să-mi clasific evoluţia profesională, în patru etape de trei sau patru ani.

Prima perioadă este centrată pe practica mea în psihiatria medicală clasică şi marcată de un interes special pentru psihologie. A doua perioadă este dominată de formarea mea psihanalitică

individuală. Cea de-a treia perioadă se distinge prin participarea mea la diverse grupuri de formare psihologică: dinamică de grup, psihodramă şi grup analitic. In sfârşit, în a patra perioadă, am participat la unele grupuri de întâlnire, de Gestalt, de bioenergie, de analiză tranzacţională.

La început exersam deci cu multă convingere o meserie interesantă. Dispuneam de tot arsenalul medical: anamneză, examen clinic, analize biologice, investigaţii specializate şi medicaţii. Atunci, psihoterapia mea nu se deosebea prea mult de cea a oricărui alt medic, dacă dorinţa şi credinţa mea nu m-ar fi împins să merg mult mai departe în căutarea unui diagnostic lărgit. Altfel spus, încercam să mă îndoiesc de problema precisă a pacientului decât să mă încăpăţînez să introduc cu orice preţ boala sa într-o categorie diagnostică standardizată şi să discern mai bine răspunsul pe care puteam să i-l dau.

În practica mea, m-am limitat la început la întâlnirile de tip clasic: persoana vorbea despre suferinţa sa şi încercam să o lămuresc despre natura dificultăţilor sale, prin intermediul explicaţiilor intelectuale după ce i-am pus întrebări ca la un interogatoriu, liniştind-o şi sfătuind-o. Este vorba aici de o primă etapă. Numeroşi medici se opresc aici şi toţi psihoterapeuţii trec prin asta la început. Fără să-mi dau seama, funcţionam după "modelul medical" sau "medicina pentru o persoană". Pot să-l definesc după cum urmează: pacientul este atins de o boală provocată de o cauză exterioară, identificată prin simptome, catalogată într-un diagnostic justificând un tratament destinat să-l elimine şi să restaureze starea de sănătate anterioară.

În cea de-a **doua etapă**, formarea mea practică mi-a permis să ***"fac terapie".*** Mai mult sau mai puţin, am încercat să mă conformez ideilor primite şi modelului pe care mi-l oferea analistul. În acea epocă, atitudinea mea consta în a "da psihoterapie", ca o tehnică, un mijloc de acţiune oarecum exterior mie însumi. Acest *tipar psihanalitic* predomina în animarea primelor mele grupuri: apăream neutru, convins atunci că deţineam o calitate esenţială. Totuşi, progresiv, mi-am dat seama de caracterul impersonal al acestei opinii; ea corespundea probabil fricii mele de a mă exprima liber în faţa participanţilor. Copiam un comportament de care nu eram conştient. Dar, pe parcursul acestei perioade, nu dispuneam deloc de alte exemple şi progresul meu era încă insuficient pentru a-mi permite să fiu eu însumi pur şi simplu.

Am continuat, de altfel, după aceea, să aplic "modelul medical" în practica mea analitică. Pe parcursul acestei terapii mai aprofundate, bazată pe transfer, pacientul descria dificultăţile sale exterioare. Subliniam natura contactului pe care-l stabilea cu mine. Presupuneam şi-i precizam încă de atunci că aceleaşi observaţii se aplicau într-adevăr relaţiilor pe care le stabilise anterior şi care se dovedeau a fi surse de conflict în viaţa sa actuală. Discutam "à propos de" ce se întâmpla în altă parte, dar abordam, de asemenea, un anume "aici şi acum" în transfer. Acest progres era deja important. Totuşi ceea ce ne lega se presupunea că depindea în întregime de pacient, în măsura în care eram neutru. Era totuşi influenţat de atitudinile mele verbale şi alte atitudini. Mi-a trebuit ani de zile ca să acced la altă realitate. Am devenit mai întâi conştient de acest lucru remarcând că relaţia pe care un pacient o stabilea cu mine nu se dovedea a fi neapărat identică celei pe care o stabilea cu alţi membri într-un grup sau alţi terapeuţi. Din ce în ce mai mult, acest "model medical" aseptic mi se părea steril, fals şi apăsător. Relaţia nu era abordată aici decât la nivel simbolic şi eu, dacă reprezentam ceva sau cineva pentru pacient, nu îmi constituiam o realitate cu care putea intra în contact.

A treia perioadă a evoluţiei mele corespunde în esenţă *formării mele în dinamica de grup şi în psihodramă*. Această abordare consideră că, dezvoltând un comportament liber şi spontan într-un grup, fiecare participant are tendinţa să reproducă aici genul de relaţii pe care le stabileşte în exterior, cu beneficiile şi conflictele sale. Munca de grup vizează, în special, abordarea acestor dificultăţi pentru a le înţelege mai bine şi pentru a evita repetarea lor ulterioară. În cursul acestor reuniuni, persoanele sunt aşezate în cerc şi nu se exprimă decât verbal.

Psihodrama se bazează pe acelaşi principiu. Metodă mai activă, ea utilizează nu doar cuvintele ci şi expresia întregului corp, prin regizări unde conflictele întâlnite în exterior sunt jucate din nou ici de participantul în cauză. Ceilalţi interpretează rolurile conexe : soţie, tată, patron... Puţin câte puţin, şi unii şi ceilalţi se mobilizează psihic şi sentimentele nu încetează să apară.

În această epocă am trăit mai profund relaţia mea cu partenerii mei în interiorul grupului. Am perceput mai bine progresul muncii terapeutice care se producea în interiorul meu. În domeniul profesional, am avut progresiv sentimentul că "devin terapeut". În stadiul precedent, mi se părea că "făceam terapie", ca un bun pe care-l aveam şi-l distribuiam. De acestă dată deveneam din ce în ce mai conştient că ***"eram terapeut".***

Concepeam din ce în ce mai puţin ideea de a impune divanul pacientului, de a mă plasa în spatele lui şi de a-i administra “tehnica” mea. Aveam mai mult sentimentul că ‘eram eu însumi’, convins că “neutralitatea”, fie ea binevoitoare, nu este decât o amăgeală, în dublul sens al termenului: totodată, ea atrage prin respectul aparent pentru pacient şi securitatea pe care ea o asigură terapeutului, dovedindu-se a fi o capcană, o iluzie atrăgătoare în care ne lăsăm atraşi. Capcana constă în evitarea unei relaţii actuale mult mai bogată între două persoane.

De-a lungul anilor, observ că, cu cât mă simt mai bine într-un grup, cu cât mă exprim mai liber, într-o manieră personală, cu atât mai mult participanţii au tendinţa, la rândul lor, să se deschidă cu mai multă sinceritate şi autenticitate.

Problema se pune într-un mod asemănător psihoterapeutului sau animatorului unui grup : cum poate el să se organizeze în funcţie de personalitatea sa ? El poate stăpâni mai multe tehnici, dar nu se vor dovedi a fi eficiente decât cele care corespund personalităţii sale sau pe care le-a putut integra. Cu cât cineva se închide mai mult în rolul său (de părinte, de soţ, de terapeut) cu atât mai puţin este eficient. Cu cât acţionează mai mult ca subiect, cu atât mai mult devine un partener viu şi operativ.

Psihanaliza afirmă că majoritatea tulburărilor de maturitate provin dintr-o relaţie deficitară cu un membru important al familiei în perioada copilăriei. Participând la grupurile de formare, am învăţat, de asemenea, că aceste tulburări nu se repetau în mod identic cu unul sau altul dintre interlocutori. Aceste perturbări psihologice s-au născut cândva dintr-o relaţie deficitară cu una sau două persoane : părinţi, educatori. Ele reapar în general într-o situaţie asemănătoare, dar într-o manieră diferită, modulată în funcţie de comportamentul autoritar, afectuos, distant... al partenerului actual. Această întoarcere a trecutului reapare cu atât mai mult cu cât persoana actuală intră în rezonanţă cu persoana opozantă din trecut: supunere, dominare, culpabilizare, de exemplu. În acest sens, sunt tot mai convins că aceste conflicte, în funcţie de originea lor, trebuie să se rezolve într-o relaţie actuală puternică şi sănătoasă cu terapeutul sau cu partenerii grupului.

A patra fază a evoluţiei mele a debutat destul de brusc la vârsta de patruzeci şi doi de ani : participam atunci, la Londra*, **la grupuri de Gestalt şi de bioenergie***. Numai din acel moment am putut să-mi dezvolt aptitudinile de muncă în grup: terapie sau formare psihologică pentru medici, infirmiere, asistente sociale. Am constatat astfel în ce măsură aportul cărţilor şi conferinţelor se dovedea a fi pentru mine din ce în ce mai restrâns, în comparaţie cu aceste întâlniri de practicieni sau de pacienţi care abundau într-un învăţământ bogat. Înainte, el mă simţea plafonat în cunoştinţele şi capacităţile mele. Şi, de aici înainte, deveneam capabil să învăţ singur şi să-mi împărtăşesc observaţiile, atât ca pacient sau membru într-un grup de formare, cât şi în calitate de terapeut sau animator în propriile mele grupuri. Pentru prima dată, într-o manieră clară şi conştientă, am dobândit certitudinea că puteam descoperi în viaţă şi prin propria mea experienţă, ceea ce căutam altădată în zadar în publicaţii sau la profesorii mei.

Grupurile de întâlnire, pe de o parte şi practica mea în psihoterapia de familie, pe de altă parte, m-au ajutat să abandonez definitiv 'modelul medical' al unei 'boli ce trebuie extirpată' şi al unei 'medicine pentru o persoană', pacientul. În sfârşit, grupurile de întâlnire m-au învăţat să construiesc o relaţie adevărată şi nu doar simbolică între două persoane, şi apoi, ulterior între mine şi pacient. Când primesc în consultaţie un copil, ezit să-l consider suferind de o boală, de nervozitate, de dificultăţi şcolare, de mânie, etc., pe care trebuie să le elimin. Pentru mine, este vorba de un simptom pe care el îl are, martor eventual al unei indispoziţii în sânul familiei, fie între părinţi, fie între ei şi fiul lor. Mi se întâmplă astfel frecvent să-i văd pe toţi împreună pentru a căuta problemele ce se află la originea patologiei şi pentru a facilita modificările de comportament susceptibile să amelioreze situaţia. Din acest motiv, am ajuns la o optică relaţională a unei ***'medicine pentru două persoane'*** unde fiecare este recunoscut, atât medicul cât şi pacientul. Din acest moment, practicianul nu trebuie să se anuleze nici să devină neutru, ci poate reacţiona cu propriile sentimente pentru a-l ajuta pe celălalt să avanseze în demersul său terapeutic. Am practicat medicina generală pe durata stagiilor mele de psihiatrie.

De aici înainte, după o perioadă în care *'făceam terapie*' ca şi cum aş fi distribuit un 'lucru pe care-l deţineam', şi după ce ‘m-am simţit terapeut’ ca 'fiinţă', de această dată puteam din plin ***'să fiu în terapie cu'***. De fapt, interacţiunea dintre mine şi medicii sau pacienţii grupurilor mele îi ajută să crească şi aceasta se repercutează şi asupra mea. Deveneam în sfârşit capabil să fiu în mod real autentic cu ei, în aşa măsură că, la sfârşitul unui grup, evoluasem şi eu.

Toată această bulversare personală vine, mai ales, din întâlnirea mea personală cu diverşi lideri americani, în special californieni, din descoperirea unei noi educaţii sau a psihologiei umaniste în numeroasele grupuri de întâlnire, de Gestalt, de bioenergie şi analiză tranzacţională.

Îmi este dificil să dau o definiţie personală acestor metode diferite. În grupul de întâlnire (ROGERS), dinamica de grup îşi păstrează locul şi atenţia se concentrează pe întâlnirea reală aici şi acum dintre persoane. Aceasta trece printr-o expresie mai emoţională a sentimentelor în defavoarea dimensiunii intelectuale, a înţelegerii, a cauzei. Multe exerciţii permit experimentarea acestui lucru.

Inventată de Fritz PERLS, ***Gestalt-terapia*** este o abordare existenţială. A se vedea PERLS, Marie PETIT, Serge et Anne GINGER. Ea utilizează terapia individuală şi diverse tehnici de grup, în scopul de a reuşi, prin intermediul jocului, să evoce şi să exprime existenţa reală a individului în prezent. Această metodă este adesea conjugată cu *bioenergia.* Aceasta insistă mai mult pe manifestarea sentimentelor, a emoţiilor şi dorinţelor refulate, prin expresia corporală, exerciţii respiratorii, contactul fizic, etc. Corpul dezvoltă o energie fundamentală care se exteriorizează prin emoţii şi musculatură. Fiecare problemă nevrotică îşi găseşte compensaţia corporală în 'armura caracterială'. Abordând această dimensiune psihică, putem atinge domeniul perturbat corespunzător personalităţii.

Analiza tranzacţională *de Eric BERNE* (A se vedea BERNE, HARRIS, LENHARDT) încearcă să clarifice şi să modifice tranzacţiile, interacţiunile între indivizi, pentru a reuşi relaţii mai sănătoase. Personalitatea este rezultanta unei funcţionări mai mult sau mai puţin armonioase a celor trei stări ale Eului: Părintele, înregistrarea permisiunilor (Părintele Protector), interdicţiilor şi obligaţiilor repetate de-a lungul copilăriei noastre (Părintele Critic); Adultul corespunzător părţii raţionale, cântăreşte aspectele favorabile şi inconvenientele înainte de a decide. În funcţionarea optimală, el rămâne la cârmă, dând prioritate, în funcţie de circumstanţe, fie Copilului, fie Părintelui. În sfârşit, Copilul, cuprinde lumea sentimentelor noastre, a spontaneităţii şi creativităţii noastre (Copilul Liber) sau suferinţa noastră, culpabilitatea, sentimentele parazite (Copilul Adaptat…Părintelui Critic). Analiza tranzacţiilor vizează reducerea retragerii, izolării, ritualurile (Bună ziua, ce mai faceţi ?), evitarea jocurilor psihologice distructive (jocul victimei, salvatorului şi persecutorului ; din cauza ta ; da, dar…), favorizarea activităţilor satisfăcătoare şi mai ales intimitatea, adică o relaţie deschisă şi fără apărare, cel mai adesea posibil. Această metodă a fost creată de Eric BERNE, fost analist ca şi Fritz PERLS, amândoi decepţionaţi de ritmul lent al metodei psihanalitice. Constat adesea că lucrez în Gestalt şi că explic ceea ce se întâmplă în analiza tranzacţională al cărei limbaj este mai uşor de înţeles.

Participam deci la aceste diferite grupuri cu beţia descoperirii. Învăţam astfel să cunosc un alt fel de lideri. Aceştia, adesea debarasaţi mai bine de contra-transferurile lor sau conştienţi mai mult de prezenţa lor decât psihanaliştii pe care i-am întâlnit, reacţionau în mod autentic şi personal faţă de membrii grupului. Ei evitau interpretarea analitică, un fel de mijloc de apărare. Îşi exprimau aprecierile pozitive şi negative, cu o anumită forţă uneori, permitând totodată evaluarea elementelor acestei interacţiuni. Îmi apărea tot mai clar cât de mult conta să nu introduci o teorie sau o tehnică în funcţionarea grupului, ci să-ţi trăieşti aici sincer sentimentele, într-un mod din ce în ce mai confortabil. Aici am început să înţeleg că personalitatea terapeutului avea mai multă importanţă decât metoda folosită. De aici încolo, în calitate de animator, lămurit oarecum deja asupra contra-transferului meu de către psihanalista mea şi mai mult prin formarea mea în grup, puteam exprima faţă de o femeie, la fel de uşor, atât iritarea mea cât şi atracţia mea, întorogându-mă totodată asupra atitudinii mele cu lămurirea oferită de ceilalţi membri ai grupului. Devenea posibil, fiind şi terapeut, să mă întreb asupra responsabilităţii mele şi a acestei femei în sentimentele trăite de o parte şi de alta şi să fiu "primul participant", presupus a percepe şi reflecta mai mult emoţiile trăite.

Astfel, la sfârşitul şedinţei, persoanele puteau liber să-şi exprime sentimentele pozitive sau agresive faţă de mine, simbolizat printr-un scaun gol în mijlocul cercului. La rândul meu, puteam răspunde şi afirma în ce măsură mă simţeam din ce în ce mai puţin "medic", închis în rolul meu, şi din ce în ce mai mult eu însumi, cu tristeţea mea, forţa şi căldura mea. Puteam, de asemenea, să exprim cât de mult aveam nevoie, în urmă cu câţiva ani, la începutul unei întâlniri, să-mi pun "masca de medic" pentru a mă proteja, în timp ce acum îmi recunoşteam mai mult sentimentele şi puteam să exprim liber partea de reponsabilitate ce aparţinea membrilor grupului.

Tot în această epocă se atenua distincţia dintre comportamentul meu la serviciu şi cel din viaţa privată, atât eram de metamorfozat. Mă descopeream terapeut atât acasă cât şi în cabinetul meu, cel puţin

în sensul "a fi în terapie cu". Mi-era mai uşor să mă arăt profund autentic cu apropiaţii mei şi receptiv la influenţa asupra mea a modului lor de existenţă.

Scriind aceste rânduri, devin conştient de o apropiere surprinzătoare. Este o relectură a acestei perioade când aveam 40-45 ani. În timp ce deveneam conştient de cea de-a patra etapă a vieţii mele 'a fi în terapie cu ... ', încetam să mai trăiesc după aşteptările celorlalţi prin educaţia lor (părinţi, şcoală, religie) şi începeam să devin proprietarul meu şi al vieţii mele. Încetasem în câteva luni sau câţiva ani să mai fiu locatarul vieţii mele trecând prin perioade de revoltă oarecum distructive pentru mine şi apropiaţii mei.

Pe de altă parte, remarcam cum unii participanţi, fără nici o formare de specialitate prealabilă, reuşeau să "devină terapeuţi" faţă de ceilalţi. Aş putea rezuma afirmând că devenim terapeutici vindecându-ne. Sunt convins că familia, mediul profesional, prietenia, pot fi surse de creştere sau de distrugere, în funcţie de relaţia sănătoasă sau perturbatoare pe care o dezvoltăm aici. Işi găsesc, fără îndoială, unii medici motivaţia pentru psihiatrie în interesul pe care-l au faţă de ei înşişi şi faţă de problemele lor de viaţă ? Consider că este vorba aici de o condiţie indispensabilă pentru a deveni terapeut.

Astfel deci, puţin câte puţin, m-am reconectat cu relaţia mea umană care mă atrăsese atât de mult în timpul experienţelor mele de tinereţe. De aici înainte, nu mai trebuia să-mi anulez personalitatea pentru a-mi exercita meseria. Puteam să mă arăt pe deplin eu însumi fiind şi terapeut totodată şi cunoscând cu ceilalţi relaţii veritabile. Această autenticitate regăsită este probabil sursa principală a satisfacţiei mele în activităţile mele. Astfel, simt mai multă plăcere în prezent să lucrez într-un grup cu pacienţi decât să-mi reîntâlnesc foştii prieteni ; îi revăd, de altfel, mai rar decât altădată. Îmi apar străini şi mă descopăr mai aproape de membrii grupului decât de ei. În paralel şi progresiv descopăr noi prieteni care sunt pe un drum asemănător prin descoperirile lor.

Prin comparaţie cu acest mod de a proceda, constat cât de mult recurge psihanaliza la numeroase mijloace tehnice, cu siguranţă utile, dar care reflectă uneori tot atâtea mecanisme de apărare. De când, cu ocazia unui grup de întâlnire, am învăţat să-i privesc îndelung pe oameni în ochi, să-i ating, să-mi exprim sentimentele de afecţiune, de mânie, de dezgust şi mai ales de frică, divanul psihanalitic îmi apare mai limpede locul unde terapeutul poate evita înfruntarea tulburătoare a privilor, relaţia reală, contactul fizic şi manifestarea autentică a emoţiilor. PERLS pretinde că FREUD se temea să-i privească pe oameni în faţă şi că folosirea divanului îl autoriza să se protejeze de privirea lor. Frica lui a devenit regulă. Într-un grup de întâlnire sau de Gestalt, se poate ţipa, lupta sau plânge. În orice caz, aici am obţinut mai mult interes şi mai multă eficienţă terapeutică decât folosind legea interzicerii trecerii la faptă susţinută de psihanaliză.

Toate elementele vin în prezent să vă explice cum am ajuns la Kibboutz de Gestalt în comunitatea mea terapeutică "Y VOIR CLAIR"[1] care evocă un proces prezent în metoda noastră de lucru. Pe de o parte în grupurile de formare pentru cadrele medicale sau pentru terapeuţi pentru a vedea mai clar în relaţia dintre terapeut şi pacienţi printr-un demers terapeutic. Pe de altă parte, cu orice persoană bolnavă sau nu, dornică să-şi dezvolte personalitatea sau să trăiască mai bine, căutând nevoile nesatisfăcute pentru a descoperi şi dezvolta răspunsuri mai adecvate aici şi acum şi a evita astfel boala sau pentru a se vindeca.

PRIMELE MELE GRUPURI SERALE

Pe la treizeci şi opt de ani, când formarea mea în dinamica de grup, grup analitic şi psihodramă mi-a permis s-o fac, am început să dirijez, o seară pe săptămână, şi apoi mai multe grupuri de terapie. Rămâneam încă neutru, înţelegător, "aseptic", la imaginea psihanalistului. Această atitudine era pe-atunci singurul meu model, dar se dovedea şi mai confortabilă. În sfârşit, mă temeam să fiu criticat, să mă înşel, că nu voi fi conform aşteptărilor şi că voi fi interpelat. Nu îndrăzneam să risc. Când eram neutru, îi învăţam pe participanţi să fie neutri. Când eram tăcut, îi învăţam să tacă, uneori câte 20 de minute fără nici un cuvânt, lucru ce nu mi se mai întâmplă de ani de zile. Când eram în mental, îi învăţam să gândească şi să-şi ascundă emoţiile sau să le interpreteze fără să le trăiască. Progresiv, datorită grupurilor

[1*] Y VOIR CLAIR: Comunitate terapeutică şi Centru de dezvolatre personală şi de formare psihologică în medicină şi în psiho şi somato-terapie. 32, rue du Petit Ry, B-1340 OTTIGNIES-LOUVAIN-LA-NEUVE. Belgia. E-mail : moreau.andre@tiscali.be.

de Gestalt, am putut să mă simt mai în largul meu şi să stabilesc contacte reale, fără să neglijez totuşi relaţiile simbolice posibile din partea participanţilor. Aceştia pot să ajungă aici prin diferite mijloace. Ei se exprimă "à propos de" dificultăţile lor exterioare, dar relatând şi pe « aici şi acum » în interiorul grupului. Aceste raporturi sunt multidimensionale. Pe de altă parte, ceilalţi membri se comportă ca nişte observatori şi devin mai capabili să aducă lămuriri pentru toţi, inclusiv pentru terapeut, despre partea de responsabilitate a fiecăruia în crearea conflictelor puse în evidenţă. Totuşi seara, cu ocazia unei întâlniri de acest tip, mai ales dacă ea este în principal verbală şi foarte puţin corporală, discuţiile sunt mai abstracte. Timpul de încălzire este adesea prea scurt pentru a atinge o intensitate emoţională suficientă care să permită să se ajungă mai în profunzime.

GRUPURILE REZIDENŢIALE

Prin urmare, am realizat grupuri rezidenţiale, la sfârşit de săptămână. Acestea sunt deja mai apropiate de existenţa concretă. Cu această ocazie, participanţii se izolează de "lume" timp de 48 de ore, într-un fel de spaţiu cultural. De vineri seara până duminică seara, ei trăiesc viaţa comunitară şi abordează relaţiile lor reciproce precum şi problemele de care suferă. Este un moment privilegiat unde fiecare îşi poate "schimba viaţa" şi încerca alte tipuri de comportament. Contactele sunt mult mai impregnate de contingenţele reale : amenajarea şi efectuarea curăţeniei în sala de grup, pregătirea mesei pentru a mânca. Perioadele de destindere sunt, de asemenea, momente în care fiecare repetă partea sa plină de viaţă precum şi drama existenţei sale : se discută liber, în jurul unei ceşti de cafea sau plimbându-se prin grădină, dar se poate, de asemenea, vedea apărând pasivitatea, dominarea, revolta, agresivitatea, conformismul şi anticonformismul... , care vor fi abordate în şedinţa următoare.

Pe la acea vreme, mă înscrisesem într-un grup rezidenţial de o lună, organizat în Olanda de lideri americani. Metode diverse erau utilizate. Ne bucuram de mult timp pentru odihnă, discuţii şi viaţa comunitară. În fiecare zi, eram confruntaţi cu o sarcină nouă : să strângem masa, să spălăm vesela, să facem curăţenie, să pregătim mesele. Într-un cadru simplu, lipsit de confort, aceste treburi ne plonjau în cotidian, cu momentele sale de entuziasm, de decepţie, de indispoziţie, de izolare sau de comunicare călduroasă. Acest aspect, aliat cu durata prelungită a sejurului, mi se părea esenţial, şi, în acelaşi timp, foarte nou. Relaţia transferenţială sau defensivă era pe larg trăită şi nu era deloc împiedicată de relaţia actuală dintre noi. Ba dimpotrivă, prima era exploatată în profunzime şi confruntată cu a doua. Această punere la punct permitea evitarea delirului permanent, dificultate frecventă într-un grup analitic şi verbal. În acest ultim caz, limita dintre real şi imaginar nu este bine definită : este celălalt într-adevăr autoritar sau mie îmi este frică de autoritatea… tatălui meu, a patronului meu? Un grup rezidenţial, aşa cum l-am descris eu, permite clarificarea mult mai rapidă a acestui gen de dilemă. Frica mea de Jean pe care-l percep autoritar ca tatăl meu este rapid lămurită prin comparaţie cu frica celorlalţi în prezenţa lui Jean.

Cu ocazia acestui seminar, am descoperit fascinanta carte a lui Frédérick PERLS: "Vise şi existenţă în Gestalt-terapie". La pagina şaizeci şi şase citeam : "Acum doi ani, am spus că orice terapie individuală este perimată, am subliniat avantajele seminariilor. Ajung acum la concluzia că seminariile şi terapia de grup sunt, de asemenea, desuete : anul viitor, vom începe primul nostru Kibboutz de Gestalt... Nu se va face separarea oamenilor dintr-un seminar de cadrele medicale; lucrul esenţial este că spiritul comunităţii va fi înălţat prin "terapie"... Va fi o experienţă de maturizare. Sperăm atunci să putem produce oameni "reali", oameni care vor fi pregătiţi să intervină, oameni care vor fi dornici să-şi asume responsabilitatea vieţii lor".

KIBBOUTZ DE GESTALT SAU GRUPURI TERAPEUTICE PRIN MUNCĂ ?

Acest text al lui PERLS traducea clar ceea ce resimţeam confuz. Mă ambalasem. Toată ziua m-am întrebat : "Cum gândeşte PERLS această muncă şi cum aş putea să o realizez şi eu în Belgia?"

Iată deci singurele materiale de care dispuneam când am decis să pun pe picioare primul meu Kibboutz de Gestalt sau Grup terapeutic prin muncă. Eram probabil promotorul pentru Europa. Puteam să asociez munca, viaţa comunitară şi dinamica de grup. În această perspectivă, întrevedeam în sfârşit cu satisfacţie, cum să împac contactele umane foarte intense, atât de apreciate de participarea mea la activităţile de cercetaşi şi în taberele şcolare, şi bogăţia considerabilă a metodelor de grup. Puteam să

restabilesc la maxim condiţiile de existenţă cotidiană. Fiecare avea stilul său obişnuit în efectuarea sarcinilor manuale, în comunitate şi în dinamica de grup. Putea, de asemenea, să intre în contact cu materia şi propriul său corp, într-o împlinire mai aproape de funcţionarea naturală a organismului, la ţară. Putea regăsi momentele de destindere, de odihnă, să facă cumpărăturile, să pregătească mesele, să mănânce, să doarmă, să întreţină casa, să sărbătorească într-un climat deschis, de libertate şi de comunicare. Pe de altă parte, fiecare, după bunul plac, avea acces la exerciţii de întâlnire et la o aprofundare a dezvoltării sale personale, într-un mod asemănător practicii mele în grupurile serale sau în week-end.

Şi efectiv, într-un astfel de grup terapeutic prin muncă, suportul concret al conflictelor abordate este considerabil, fie că este vorba de atitudinea din timpul activităţilor domestice sau de evenimentele apărute în cadrul vieţii comunitare. Participantul implicat nu poate să se mulţumească să-şi prevadă problematica doar în exterior, ci este, de asemenea, obligat să ţină seama de comportamentul său aici şi acum, expus privirii celorlalţi. În mod obişnuit, cel care vorbeşte cu uşurinţă este mereu avantajat. Totuşi, într-un astfel de grup, este imposibil să păstrezi o mască. Noi vorbim din ce în ce mai puţin "à propos de", despre "ceea ce ar trebui", şi din ce în ce mai mult de "ceea ce este aici şi acum". Astfel, incit mai mult participanţii să reflecteze la paralelismul dintre dificultăţile pe care le întâlnesc în exerciţiul profesiei lor sau în viaţa de familie şi cele care-i împiedică în prezent în munca şi viaţa comunitară. John, de exemplu, înţelege cum de ceilalţi îl percep ca fiind autoritar ; el o bănuia, de altfel, dar fără să fie într-adevăr conştient.

COMUNITATE TERAPEUTICĂ ÎN CASA MEA PRIVATĂ

Din 1982, am avut şansa de a fi invitat într-o comunitate americană instalată în India, bazată pe analiza tranzacţională. În acelaşi timp, am descoperit India : o floare de lotus într-o baie de noroi. Aspiram la asta de mult timp, am întâlnit oameni atât de paşnici chiar şi în mizerie : alte timpuri, alte credinţe. M-am apropiat de gouru foarte renumiţi care vorbesc toţi despre dragoste. Unii sunt ca mine, simt o dragoste infinită pentru oamenii care-i adoră. Dar ei au reuşit. Mă îndoiam de înţelepciunea lor când observam nevoia lor de a fi veneraţi, egocentrismul lor orbitor : abandonaţi-vă 'ego-ul'... în favoarea mea! Am întâlnit, de asemenea, înţelepţi simpli, profunzi, ce inspirau respect. Guru, acolo în India, fac parte din peisaj şi nu au conotaţia de sectă. Credincioşii par a fi mai mult devotaţi, mai liberi şi mai puţin îndoctrinaţi decât unele secte de la noi. Am putut chiar să trăiesc şi să împart masa cu trei maharajahi în superbele lor palate. Regi decăzuţi, fără împărăţie, dar încă veneraţi. O altă lume. Ca şi cum aş fi întâmpinat la Versailles de către descendentul lui Ludovic al XIV lea.

Întorcându-mă din această călătorie, mi-am spus că aveam în 'magazinul meu' tot ce era necesar pentru a crea o astfel de comunitate terapeutică: o formare solidă în analiză tranzacţională şi Gestalt, instrumentele cele mai utilizate, un 'cufăr' solid pentru a încasa problemele inerente unei vieţi în parte comună cu persoane perturbatoare în casa familiei mele, fără copiii mei deveniţi adulţi. Am vizitat câteva comunităţi în Belgia. Am fost primit cu amabilitate. Am fost totuşi surprins că, în ciuda cererilor mele repetate, nu am putut asista niciodată la o şedinţă terapeutică de grup. Mi-am început atunci comunitatea terapeutică, o lună mai târziu, cu patru psihotici şi cu un rezultat relativ descurajator care s-a ameliorat când am primit şi 'nevrozaţi normali' ca mine şi voi, care aduc conflictele din trecut în prezent, ducând în acelaşi timp o viaţă normală : profesie, prieteni, familie. Apoi şi câţiva drogaţi sau alcoolici, mai perturbatori.

Încă din primul capitol, v-am introdus în ambianţa unui astfel de grup, cam brusc ce-i drept. În următoarele capitole, voi aborda mai concret cum munca şi viaţa comunitară oferă participanţilor ocazia visată de a repeta, aici şi acum, şi adesea fără să o ştie, conflictele pe care singuri le creează în profesia lor şi în familia lor. În terapia curentă, persoana vorbeşte 'à propos de' dificultăţile sale cu colegii, patronul, partenerul, părinţii sau copii săi. Dar nu poate vorbi decât despre comportamentele sale conştiente. Celelalte comportamente, inconştiente, ea le ignoră şi nu poate vorbi despre ele. 0ri, acestea constituie punctul sensibil. Terapia este de aici înainte trunchiată. Aici, dimpotrivă, munca şi mai ales viaţa comunitară pun în evidenţă comportamentele reale. Ele sar în ochi tuturor. Sunt asemănătoare şi acasă, dar, de această dată, putem să i le arătăm cu claritate, fermitate, dar şi cu tandreţe. Nu mai putem să ne spunem poveşti, 'à propos de... ' ceea ce se întâmplă la muncă, acasă unde nu cunoaştem 'realitatea' celuilalt. Ne trăim comportamentele cu ceilalţi şi aceştia sunt partenerii conflictelor noastre. A trişa, fără

a-ți da seama, chiar şi cu cea mai bună intenţie, devine imposibil. Se lucrează pe real. O să vedem acest lucru în următoarele două capitole abordând munca şi viaţa comunitară.

CAPITOLUL III:
ERGOTERAPIA : ŞANTIERUL LA « Y VOIR CLAIR » ŞI MUNCA ÎN VIAȚĂ

Creând aceste grupuri terapeutice prin muncă, am vrut să le utilizez ca un element care să permită participanților să se descopere reciproc şi mai ales să se cunoască pe ei înşişi. În acest sens, nu urmăresc dobândirea unei tehnici manuale, nici relaxarea pe care o pot procura activitățile fizice, în special pentru intelectuali. Nici nu dezvolt practicarea unui hobby pentru a ocupa spiritul şi corpul şi a evita să gândească. Aceste optici diferite pot fi valabile, dar aveam intenția de a nu cădea în capcana terapiei ocupaționale. Aceasta predomină încă în spitalele şi instituțiile psihiatrice unde se caută interesarea oamenilor de lucruri deşarte, în speranța că vor fi mai fericiți, mai relaxați sau mai creativi... Această alegere de atitudine se poate dovedi adecvată pentru bolnavii cu deficiențe mentale grave sau pentru cei handicapați fizic, care adesea nu ştiu ce să facă.

La ‘'Y Voir Clair', acestă terapie este încărcată de o cu totul altă semnificație. Munca nu este un scop în sine, ci un mijloc de a-şi dezvolta conduita în fața celorlalți, de a observa, de a sublinia în ce măsură un participant repetă, aici şi acum, tulburările de comportament pe care le regretă sau le ignoră în exterior. Ea aparține de ergoterapie sau terapia prin muncă, prin analogie cu psihoterapia sau terapia sub aspectul psihologic. Pentru a creşte eficiența, caut să găsesc activități reale şi nu imitații cum ar putea fi împletitul, macrameul sau pictura decorativă. Dimpotrivă, caut sarcini cât mai obişnuite posibil, simple, puțin primitive ca să le fac accesibile tuturor, fără operații tehnice complexe, fiind totuşi atent în special la utilitatea lor şi posibilitatea de a aprecia eficacitatea reală a persoanelor : restaurarea unei case, activități de terasare, zidărie, foraj, grădinărit, tăierea lemnelor...

La “Y Voir Clair” (numele casei) cu ocazia grupurilor terapeutice prin muncă, numite Gestalt Kibboutz, utilizez munca manuală ca instrument terapeutic, câte patru ore de şantier în fiecare zi, timp de o săptămână, două, cu pacienți validi. O exploatez în acelaşi sens în 'Comunitatea mea terapeutică' permanentă de aproape 23 de ani, dar numai trei ore pe zi, numai pentru nevoile comunității, cu pacienți în suferință acută sau cronică. Formula de Gestalt Kibboutz este realizată o zi pe săptămână, miercuri, şi poartă numele de ergoterapie.

Dar cum să transpui situațiile concrete de şantier ale grupului la cele din birou sau din uzină ? Cum să repeți aici problemele care apar, de obicei, în exterior ? Cum să modifici comportamentele pentru ca activitățile profesionale să fie mai înfloritoare ? Iată care sunt întrebările mele scriind acest capitol.

Unii participanți nu rămân decât o săptămână, alții mai multe luni. Timpul mi se pare foarte scurt pentru a lăsa situația să se organizeze liber ; ea ar deveni repede anarhică. Propun, de asemenea, un cadru precis, dar care poate fi totuşi schimbat în orice moment.

O ZI DE GRUP TERAPEUTIC PRIN MUNCĂ : ORGANIZARE ŞI SPIRIT

In fiecare zi sau în fiecare săptămână, un pacient se propune ca ‘şeful casei’. El dirijează munca membrilor comunității. El distribuie sarcinile : o echipă de două, trei persoane se ocupă de cumpărături şi pregăteşte mesele. Alții se ocupă de întreținerea sumară a spațiilor comune. Meniurile sunt stabilite dinainte de către responsabilul casei, încă din prima zi, ținând cont de dorințele exprimate, ca o mamă într-o familie.

De asemenea, în ziua de ergoterapie, şantierul este divizat în echipe, sub egida unui şef de echipă sau ‘maistru’. El durează patru ore, dimineața. Ansamblul este dirijat şi coordonat de un ‘şef de întreprindere’ sau de responsabilul casei. Acesta distribuie responsabilitățile în fiecare dimineață. El insistă pe asemănarea dintre această ierarhie şi cea care structurează universul nostru cotidian. Scopul meu nu este de a inova un sistem social oarecare, ci de a determina cum reacționează oamenii la un context dat, cât mai apropiat posibil de realitatea din fiecare zi. În viață, la birou sau în uzină, muncitorul proaspăt angajat este confruntat cu un ansamblu stabilit deja. El nu poate decât reacționa pentru a-l schimba eventual. Nu are aproape niciodată ocazia să intervină în elaborarea activităților încă de la început. Astfel la “Y Voir Clair”, se poate ca acest responsabil să prezinte un cadru mai puțin formal, chiar fără superior. Această opțiune nu este decât rareori satisfăcătoare. Constat adesea la aceşti autori o teamă de a-şi afirma responsabilitățile şi de a-şi impune autoritatea. Dimpotrivă, subliniez importanța pentru fiecare de a se

simţi implicat la maxim şi de a se raporta la o organizaţie democratică puternică. Fiecare maistru trebuie să vegheze la aplicarea deciziilor luate în comun. Nu este vorba de vacanţe de şantier, ci de iniţierea pentru o viaţă responsabilă. Existenţa în grup se dovedeşte atunci mai agreabilă. *În orice moment, fiecare este confruntat cu obligaţiile sale*. Nu se pune problema de a le dilua prin amabilitate sau serviabilitate. Aceasta nu este adesea decât o deghizare a servilismului sau un apel la dependenţă, confundată cu căutarea unei relaţii mai egale. Dacă cineva nu-şi împlineşte sarcina, este problema sa, oricare ar fi oboseala sau emoţia sa. Lui îi revine să-şi sublinieze carenţa, să ceară să fie ajutat sau să fie înlocuit.

Iată recomandările mele la începutul şantierului : "Printr-un exces de amabilitate, riscaţi să camuflaţi insuficienţa celuilalt şi să-i faceţi rău. Aceasta nu vă împiedică să fiţi serviabili şi să acordaţi un ajutor, chiar şi material, cu condiţia să continuaţi şi unul şi celălalt să fiţi autonomi. Libertatea este mare aici, dar ea nu este anarhică. Fiecare îşi asumă responsabilitatea de a se dezvolta, fără să-l deranjeze pe celălalt sau să-şi evite responsabilităţile. A spune "da" mai întâi şi a nu-şi respecta cuvântul după aceea nu este o atitudine responsabilă. Toate propunerile de organizare, de orare, de meniuri, etc. pot fi luate în consideraţie, criticate şi schimbate, dar o decizie adoptată de majoritatea participanţilor trebuie respectată."

'Şeful de întreprindere' sau 'responsabilul casei' se prezintă sau este ales dinainte pentru toată săptămâna. Sugerez mai ales această funcţie celor care au responsabilităţi organizatorice sau celor care sunt în conflict cu patronul lor : ei pot astfel să experimenteze conducerea deschisă şi criticată. Ei pot avansa modele foarte diferite : unii decretează într-un mod foarte autoritar, desemnează responsabili şi determină activităţile. Alţii pun mai mult accentul pe participare şi caută voluntari, precizând de o parte şi de alta sarcinile ce trebuie îndeplinite. Şi în sfârşit, anumite persoane cer fiecăruia să-şi asume responsabilităţi fără a numi superiori. Aceste scheme diverse sunt trăite cât mai onest posibil şi noi discutăm rezultatele la următoarea reuniune de şantier.

PERFECŢIONISMUL IMPOSIBIL

Când o mamă este perfecţionistă faţă de copilul său, acesta devine uneori mai perfect, dar tot mai vinovat. Când cineva este perfecţionist faţă de el însuşi, el devine uneori mai perfect, dar adesea mai vinovat.

Perfecţionismul ajunge adesea la un impas. Ancorează stindardul a ceea ce trebuie făcut, ca un adevăr fundamental. Poate astfel să se plângă de ceilalţi sau de el însuşi. Este atent mai mult la sarcina în curs decât la persoana care o execută sau la el însuşi. Pretinde de la ceilalţi să coincidă acestui ideal şi îi critică în caz contrar. Pentru el, perfecţiunea pare a fi scopul final, dar de fapt ea este accesoriul niciodată atins. Adesea critica este placa indispensabilă: ea reînvie culpabilitatea. Printre altele, ea permite să-i controleze pe ceilalţi şi să-i sancţioneze.

Perfecţionistul se elimină în spatele unei măşti pentru a-i superviza pe alţii sau pe el însuşi. Se concentrează pe o imagine la care ar trebui să adere în loc să să se concentreze asupra lui şi să-şi realizeze propriul potenţial. Idealul său îi serveşte drept paravan: în numele său, îşi deplânge comportamentul sau pe cel al partenerilor săi. Discursul său este îmbrăcat în : "Ar trebui ca eu... , ar trebui ca tu... " Se exprimă ca un Părinte. Cum nu este niciodată conform aşteptărilor sale, el se deprimă. Şi când constată 'slăbiciunile' celorlalţi, se irită şi se deprimă şi mai mult. "Te-ai aflat probabil în această poziţie, Lucien, când ţi-ai dat seama că prima ta soţie nu se va mai întoarce. Se întâmplă poate la fel când nu mai poţi controla evenimentele sau când Bernadette nu se organizează aşa cum vrei tu. Dacă şantierul se derulează prost sau dacă te îndoieşti de asta, tu nu dormi, eşti neliniştit, insişti asupra detaliilor. Realimentezi conflictele, eşti preocupat şi te epuizezi." Este gânditor şi visător. Am impresia că-l plictisesc. Timpul trece. Îi propun să rămână acolo pentru o clipă, să abordeze din nou această problemă mai târziu eventual. De fapt când cineva adună astfel multiple informaţii, mi se pare că este de preferat să întrerupem discuţia după un anumit timp pentru a evita saturaţia.

Obiectivul pe termen lung este să ajuţi persoana să :

- *identifice comportamentele repetitive conflictuale* care vin din proiecţiile şi transferurile asupra prezentului a unor comportamente învăţate în trecut ;

- *observe* reprezentarea pe care şi-o face despre situația prezentă şi *beneficiile pe care eventual le obține din asta;*
- înțeleagă că a*titudinile sale* aveau un sens şi o utilitate altădată, dar *nu mai sunt* probabil *adecvate situației prezente ;*
- *să-şi satisfacă nevoile* de astăzi
- să dezvolte o strategie adecvată aici şi acum pentru a găsi *un răspuns mai satisfăcător* la nevoile sale.

'A PRODUCE' OAMENI FERICIȚI, AUTONOMI ŞI RESPONSABILI

Mi se întâmplă uneori să mă întreb : Ce sunt eu pe cale să realizez în grupurile mele terapeutice prin muncă, dintr-un punct de vedere mai larg, cel al societății din care facem parte ? Răspunsul care-mi vine imediat : cred că eu contribui la formarea de oameni fericiți, autonomi, responsabili. Frédéric PERLS preciza: " În Gestalt-Kibboutz, sperăm să putem *produce oameni 'adevărați', oameni care vor fi pregătiți să ia atitudine, oameni dornici să-şi asume responsabilitatea vieții lor.* " Părerea mea coincide cu a sa sub aspectul responsabilității care trebuie să fie o caracteristică majoră a acestor grupuri în raport cu altele. Totuşi, cum durata sejurului variază de la una la trei săptămâni, sunt conştient că această perioadă este foarte scurtă față de întreaga existență. Mă gândesc să facilitez de aici înainte la participanți accesul la o viață mai fericită, mai autonomă, mai responsabilă.

JEAN: " DA, DAR…DIN CAUZA CELORLALȚI… "

Şantierul condus de Jean n-a fost deloc reuşit. Cum se poate să nu fii măcar puțin realist? La şedința de grup remarc : "Jean, te-am văzut sosind cu maşina la opt şi treizeci şi cinci de minute pentru atelierul cu începere de la opt şi jumătate. Te-ai grăbit să intri în casă. Eu, în locul tău, aş fi fost la locul de muncă cel puțin la opt şi jumătate, chiar cu un sfert de oră mai devreme pe cât posibil. Constatând că am întârziat, nu aş mai fi întârziat prin casă". Jean mă întrerupe : "Da, într-adevăr eram în întârziere, dar cum mai mulți participanți mai erau încă la masă, am profitat pentru a merge la toaletă". Astfel se serveşte el de ceilalți pentru a-şi justifica atitudinea. Continui : "Nu trebuie să-i priveşti pe ceilalți, ci să respecți programul". Béatrice intervine: "Eu fac parte din echipa care lucrează la bucătărie. Te-am văzut turnându-ți o ceaşcă de cafea la opt şi treizeci şi cinci de minute.". Jean comentează: "*De acord,* am întârziat cinci minute, *totuşi*, în primele două zile am ajuns la timp pe şantier şi nu era nimeni". De această dată recurge la trecut pentru a justifica situația actuală. Reiau. " În felul acesta tu te laşi antrenat de situația existentă şi nu te mai comporți ca un şef de şantier". Jean continuă: "*Da*, de acord, totuşi nu mă poți împiedica să subliniez că ceilalți aveau zece minute de întârziere". El se ascunde încă o dată în spatele celorlalți. Eu continui : "Aici este începutul problemei tale când tu cauți scuze sau arunci asupra celorlalți responsabilitatea faptelor sau omisiunilor tale. Responsabilii de şantier de ieri sau alaltăieri nu pot să-şi asume responsabilitatea pentru întârzierea ta de astăzi. Dacă au întârziat îi priveşte pe ei, nu pe tine. Tu te ascunzi în spatele greşelilor celorlalți". Jean reia: "Am avut impresia că activitățile de şantier se desfăşurau normal. Am luat un sfert de oră pauză fără derogare. Pietrarii şi ceilalți muncitorii au lucrat bine, înlocuindu-se uneori. Am notat unele ezitări între echipa de la bucătărie şi cea a pietrarilor. Denise a întârziat. Ceilalți doi s-au alăturat echipei de la bucătărie cu toate că eu nu prevăzusem acest lucru". Georges intervine : "Eu aş vrea să vorbesc. Am ceva de spus. Eram maistrul pietrarilor şi nu am fost mulțumit. Jean, tu plecai, veneai, dădeai ordine fără să-mi vorbeşti, de parcă eu eram muncitor calificat. Eram furios. Denise şi Corinne aparțineau echipei mele. Am constatat că prima era angajată la bucătărie. La mine pe şantier nu mergea deloc treaba. Apoi a dispărut şi Corinne. I-ai permis să plece fără să mă consulți sau să mă informezi despre asta. Ai găsit o scuză bună pentru a te eclipsa. Pe de altă parte, ți-a luat mai mult timp decât la ceilalți ca să-ți bei cafeaua. Ne-am trezit singuri. Mi-am zis : "Bun, aşa comandă patronul, dar am început să mă enervez". Îl întrerup: "Georges, tu gândeşti sau suferi în loc să acționezi. Nici unul dintre protestele actuale nu l-ai manifestat pe moment. Consider că nu ți-ai asumat responsabilitatea. În loc să-ți exerciți puterea şi să te afirmi, tu ai tăcut şi te-ai enervat în loc să acționezi. Nu i-ai vorbit lui Jean despre furia ta". Acesta reacționează : "Georges, *înțeleg bine* că te-ai înfuriat, pentru că ți-am luat locul. Se produseseră schimbări în interiorul grupelor, dar din punctul meu de vedere totul funcționa foarte bine. Mai târziu ți-am mai adus oameni. Am uitat complet că tu erai şef de echipă. E

drept că n-am ținut cont de părerea ta. Te-am uitat pentru că nu ai reacționat. Nu te-ai afirmat ca maistru. M-am dus să-i văd pe zidari de trei ori. Îşi făceau bine treaba. Ceilalți muncitorii nu aveau uneori suficient de lucru; de asta ți l-am şi trimis pe Georges. M-am dus şi la bucătărie de trei ori. Între timp, cum nu eram tot timpul ocupat ca şef de şantier, m-am integrat în echipa ta ca muncitor. N-ai fi putut să-mi spui şi să-mi dai ordine ?" Danielle intervine: "Eu ți-am arătat o piatră foarte frumoasă şi mi-ai spus : "Nu te băga unde nu-ți fierbe oala!" Aveam impresia că trebuie să fiu o muncitoare proastă: să mă supun pur şi simplu şi să nu înțeleg nimic, să fiu doar sub conducerea ta şi să nu am idei personale. Iată ce am simțit". Jean explodează: "Nu era vorba de idei personale; pietrele alea nu reprezentau munca ta, ci a celorlalți de ieri.". Thérèse observă: "Mi se pare, Jean, că putem să-ți spunem orice. Tu găseşti mereu o explicație sau o justificare. Şi atitudinea ta mă enervează. Nu asculți; ai tot timpul motive bune pentru a justifica de ce ai făcut aşa sau nu ai procedat altfel.". Jean reia: "În orice caz, am fost nervos pentru un lucru anume timp de zece minute şi am repezit probabil apoi câteva persoane". Thérèse nemiloasă : "Găsesc că accepți prea uşor că proasta ta dispoziție se întoarce împotriva celorlalți. Spui : "M-am enervat" şi, cu atât mai rău, descurcați-vă cu problemele mele, dacă relația este mediocră din cauza aceasta!" Jean recunoaşte: "Da, poate că am acceptat că nu sunt perfect şi că nu trebuie neapărat să-mi depăşesc defectele".

Nevroza constă în a se servi de ceilalți pentru a-şi justifica comportamentele şi de trecut pentru a justifica prezentul.

Abia după astfel de experiențe am înțeles că lăsam prea mult loc pentru justificări sau explicații : recadrarea evenimentelor plecând de la propriul său punct de vedere pentru a avea dreptate. Şi eu îl încurajam oarecum să facă asta. În acel moment mai ales am început să înțeleg mai bine şi mai concret ce este *în centrul Gestalt: forma şi fondul. Forma este ceea ce persoana scoate în primplan, punctul său de vedere, harta pentru a citi teritoriul şi fondul, planul din spate, mai mult sau mai puțin conştient sau ascuns, teritoriul, realul. 'Realitatea' este o iluzie: este modalitatea personală a fiecăruia de a evalua aceeaşi situație* (A se vedea mai departe: Gestalt psihologia şi Gestalt terapia). Am început prin urmare *a cere persoanei evaluate să tacă şi să asculte, plecând de la cadrul de referință al celuilalt, sensul care se dădea comportamentelor sale.* Aceasta este viziunea pe care o avem sau o dăm evenimentelor, *'realitatea' sa de fapt şi nu 'adevărul', realul, ceea ce este şi determină atitudinea celorlalți.* La sfârşit, persoana în cauză putea să aducă un răspuns ținând cont de ceilalți şi de ea însăşi. Atunci când cineva critică, îi cer de îndată să propună altceva.

Jean şi, în parte, Georges utilizează *jocul 'Da, dar…' care este un 'nu' camuflat. Ceea ce urmează lui 'dar' anulează pe 'da' care precede şi este urmat de o justificare, un reproş sau o acuzație. Acest joc are două consecințe: el creează sau menține dependența şi statu quo.* Jean şi Georges se află aici în viața lor.

Încă o dată şantierul scoate în evidență o lacună ignorată ce a durat tot anul trecut. Jean participa de fapt la vremea aceea la un grup regulat de terapie, la mine, o seară pe săptămână. În viața curentă, el lucrează în echipă, dar rămâne relativ izolat. Situația ar fi asemănătoare aici dacă activitățile cotidiene nu ar fi observate, discutate, reconsiderate în scopul modificării comportamentelor. A sublinia numai lipsa realismului său nu este de ajuns. Colegii săi de muncă trebuie să-i precizeze, plecând de la exemplele concrete de dimineață. Asta are mai mult impact decât toate observațiile mele posibile sau eventualele critici în mediul său profesional. Acolo el este obligat să se ascundă sau să se apere. La 'Y Voir Clair', în nenumărate rânduri, el poate să se deschidă şi să fie deci vulnerabil fără prea mare risc, atent la sentimentele sale şi la cele exprimate de ceilalți. El a făcut deja în trecut o terapie individuală în altă parte. E inutil să punem că acest gen de problemă nu apăruse deloc. Jean nu putuse modifica nimic.

CEI CARE NU-ŞI IUBESC MESERIA NU ŞI-O SCHIMBĂ

Unora precum Jean nu le place munca lor aici. Alții sunt satisfăcuți totuşi. Cred din ce în ce mai mult într-o legătură strânsă între plăcere şi inițiativă sau creativitate. După părerea mea, cei care îşi desfăşoară cu plăcere activitățile, le creează fără încetare prin diferite activități. În caz contrar ei le fac şi le trăiesc fără prea mare imaginație. Interesul iluminează munca şi o animă. Indiferența lasă să se acumuleze dezavantajele şi în felul acesta creşte neplăcerea. Cred că spun aici un adevăr: unele persoane îşi iubesc

meseria, dar altele nu. Câțiva ani mai târziu, primii sunt tot mulțumiți și activitățile lor au evoluat considerabil; cei din a doua categorie sunt tot decepționați, dar nici nu au schimbat nimic.

Lui Daniel îi place să curețe ușile și podeaua din prima până în ultima zi. Își schimbă de mai multe ori felul de-a o face, inventează metode noi, se informează, se adaptează, uneori se agită cam mult ce-i drept, găsește o mână de ajutor la nevoie, înaintează mai repede, este mai eficace și mai fericit în munca sa. Șefii lui îl apreciază cel mai adesea. El a rezolvat și revendicările sindicale ale lui Théo. În viața curentă este creativ, își exercită meseria de medic generalist, dar diferit față de cum o făcea acum cinci sau zece ani. Își dă seama că-și va practica meseria mult diferit de-acum încolo.

Dimpotrivă, Jean nu-și apreciază munca și nici nu e interesat să-și amelioreze situația. Are astfel puține șanse să fie mai satisfăcut pe viitor. Totuși își caută în prezent o altă slujbă. De fapt nu a stabilit contacte mai bune și nici nu a simțit o plăcere mai mare în ultimii ani. Dacă nu-și schimbă comportamentul, el va avea un alt patron, poate într-o altă țară, dar va continua să-și transporte capul cu el, deci aceeași viziune asupra lucrurilor, aceeași nehotărâre, aceeași dependență, nefericirea lui va reîncepe ‘mereu din cauza celorlalți’.

În psihologia muncii, *muncitorii sunt divizați în două categorii: cei care-și iubesc meseria și cei care nu și-o iubesc. Zece ani mai târziu, primii și-au schimbat serviciul sau felul de a munci pe același post. Cei care nu-și iubesc meseria rămân pe același post și sunt la fel de nemulțumiți. Diferența constă în creativitate.* Primii sunt creativi și, dacă nu sunt satisfăcuți, își schimbă serviciul sau felul de a munci pe același post. Nefiind creativi, cei din a doua categorie fac mereu același lucru.

În viața de cuplu este la fel. Cei care se plictisesc cu partenerul lor sunt tot la fel 10 ani mai târziu. Cei care rămân îndrăgostiți își modifică felul de a trăi în doi sau își schimbă partenerul. Diferența constă în a deveni conștient de nemulțumirile sale și în creativitate pentru a-și schimba comportamentul și a face astfel viața în doi mai bogată, mai creatoare și mai pasionantă.

ERGOTERAPIA ȘI ȘEDINȚA DE ȘANTIER

Mult mai târziu, când mi-am creat comunitatea terapeutică permanentă, am vrut să păstrez ceea ce era mai captivant în aceste Gestalt-Kibboutz, munca manuală în echipă, o zi pe săptămână. Miercuri a devenit ziua de ergoterapie în sensul profund de terapie prin muncă ca mijloc de cunoaștere de sine : dezvoltarea unei viziuni mai realiste a sarcinii de îndeplinit, îmbunătățirea participării la munca în echipă, a se face acceptat de ceilalți în calitate de coleg, a se afirma sănătos ca ‘patron’ sau ‘angajat’, a-și ameliora performanța, a respecta regulile stabilite și a negocia altele mai adecvate sau a ameliora o structură ‘democratică’, pe scurt tot ce se consideră drept calități profesionale dorite pentru a se integra și a se face acceptat pe piața muncii așa cum este ea, căutând totodată un răspuns la nevoile sale. Dificultățile pe care le întâlnim în muncă depind mai ales de proiecțiile noastre (viziunea noastră personală despre mediul nostru de muncă) și de transferurile sentimentelor și comportamentelor învățate în trecut, pe care le repetăm în prezent. Problemele întâlnite la serviciu sunt de fapt secundare. *Problemele de muncă se trasformă în conflicte de nerezolvat din cauza proiecțiilor și transferurilor persoanelor care trebuie să le rezolve. Stresul rezultă mai ales din incapacitatea persoanei de a face față evenimentului sau agentului stresant*. Când se închide o întreprindere din cauza unei catastrofe exterioare, muncitorii reacționează diferit în funcție de diferite procese : capacitatea de a face doliul de o speranță decepționată, de a reacționa la o frustrare fără mânie sau disperare, nevoia de a-și câștiga viața într-un mod autonom, energia necesară obținerii unui alt loc de muncă, acceptarea fără rușine a unui șomaj provizoriu, reducerea nivelului său de viață fără a-i invidia pe ceilalți, etc.

Șantierul de miercuri dimineață este condus de ergoterapeut, o persoană cu rol educativ pe care am instruit-o și am format-o pe parcursul mai multor ani în această strategie aparte pe care nu am mai întâlnit-o nicăieri de altfel. In ajun ergoterapeutul arată șefului de șantier sau ‘patronului’, un pacient din comunitate, munca ce trebuie realizată în echipă : să amenajeze grădina, să picteze piscina, să culeagă fructele pentru a pregăti dulceața, să curețe copacii, să văruiască casa sau o încăpere, să repare mobila și uneltele, să aranjeze lemnele, să doboare un copac și să-l taie în butuci, să facă ordine în bucătărie și curățenie prin dulapurile comune. El trebuie să pregătească uneltele necesare și să repartizeze pe tablă sarcinile, să desemneze șefii de echipă și muncitorii. Miercuri la ora 9, ergoterapeutul ajută ‘patronul’ să repartizeze sarcinile cât mai clar posibil și să găsească un acord cu fiecare pentru a-și face acceptat

proiectul. Se porneşte de la o simulare a realității unde un ‘client’ (eu şi ergoterapeutul) cere un serviciu unei ‘întreprinderi’ care trebuie să-l realizeze în mod satisfăcător pentru client şi suficient de ‘eficace’ pentru a obține un ‘beneficiu’ şi a evita ‘falimentul’ fără a crea ‘conflicte sindicale’. ‘Muncitorii’ sunt în ‘perioada de încercare’ şi doresc să fie ‘angajați’ şi să spună apoi clar dacă sunt motivați pentru a munci cu ‘acel patron’ care doreşte să constituie o echipă performantă. Când grupul este numeros ținând cont că ‘muncitorii’ sunt în prezent în suferință, ‘patronul’ trebuie să-i ajute constant să-şi atingă obiectivele (fără a se transforma în salvator): a supraveghea, a corecta, a sfătui, a schimba funcția, a întări echipa, a oferi de muncă pentru 4 ore. Îi sugerez sfatul unui prieten, un important P.D.G. (Preşedinte Director General) în plin succes. Deviza unui şef bun este : nu face nimic, distribuie toate sarcinile pentru a fi îndeplinite de alții şi nu lasă nimic nefăcut. E bine de ştiut că un astfel de şef care reuşeşte în viața civilă, lucrează în medie 14 ore pe zi. Când Isadora, salvatoare recunoscută şi consolatoare a celor necăjiți, este şefă, ea lucrează tot timpul, în timp ce ceilalți profită pentru a nu face nimic. Uneori îi propun să-şi lege mâinile la spate. Ea este astfel nevoită să-şi afirme puterea şi autoritatea, ceea ce nu reuşeşte să facă la muncă sau acasă unde este ‘servitoarea domnului’, depresivă de ani de zile.

După-amiaza este centrată pe şedința de şantier, adesea momentul cel mai important al săptămânii din punct de vedere terapeutic. Ergoterapeutul dă mai întâi cuvântul ‘şefului de şantier’ sau ‘patronul’. Se autoevaluează pentru modul în care a condus şantierul, pentru puterea sa pozitivă de afirmare, capacitatea de a rezolva problemele şi a gestiona conflictele, eficacitatea sa în sarcina pe care a avut-o de îndeplinit, stilul său autocratic, democratic sau laisser faire de a-şi dirija echipa, capacitatea sa de a se face acceptat şi de a fi ascultat, abilitatea sa de a ‘vinde ordine’ şi de a le face acceptate şi nu impuse, realismul său practic, tendința sa de a structura sau a planifica, nivelul său de prezență sau absență şi tot ce poate conduce la eşec sau la reuşită. Apoi ceilalți ‘muncitori’ îşi evaluează ‘patronul’ terminând cu răspunsul la întrebarea : doresc sau nu să mă angajez la acest ‘patron’ şi de ce?

După aceea ergoterapeutul dă cuvântul fiecărui ‘muncitor’ care-şi face evaluarea şi o primeşte pe a celorlalți. Conținutul seamănă destul de mult cu tot ce este descris mai sus în acest capitol.

Se întâmplă adesea ca într-o zi să primească aici lămuriri pe care colegii de muncă nu îndrăznesc să le formuleze la fel de precis pentru că ei nu au grila de lectură sau cuvintele necesare pentru a spune clar , într-un mod acceptabil pentru persoana care se izbeşte de ani de zile de acelaşi zid invizibil care este în interiorul său şi pe care ceilalți îl văd clar.

Ceea ce este şi mai interesant este constatarea că bună parte din conflictele pe care persoana le are la serviciu sunt aceleaşi cu cele de acasă numai să ai instrumentele necesare pentru a le observa şi decoda. Este ceea ce o să vedem în capitolul următor.

CAPITOLUL IV:
VIAŢA COMUNITARĂ ŞI VIAŢA ÎN FAMILIE

ÎNTR-O CASĂ OBIŞNUITĂ

La fel ca în ergoterapie, încerc să creez o viaţă comunitară cât mai apropiată de realitatea cotidiană. Casa mea este obişnuită, pe o stradă obişnuită, într-un sat obişnuit, de proporţii obişnuite pentru a dezvolta cu mediul înconjurător contacte diverse : magazine, cinema, spectacole, cafenele, plimbări. Astfel participanţii vor putea la rândul lor să se simtă ca acasă.

Dacă insist asupra aspectului obişnuit al locurilor, o fac pentru a sublinia contrastul cu spitalul. Nimic nu seamană aici cu o instituţie de tratament, curată, igienică, cu o atmosferă rece şi fără personalitate. Am pus mochetă, draperii şi perne colorate. Peste tot, afişe amintesc elementele principale ale diverselor teorii de referinţă: jocurile psihologice distructive, stările eului, ciclul de satisfacere a nevoilor, injoncţiunile anti-viaţă, triunghiul dramatic (victimă, salvator, persecutor). Am fixat, de asemenea, în perete, o tablă mare pentru a desena sau susţine explicaţiile teoretice pe care le dau. Participanţii scriu pe tablă informaţiile practice de structurare a vieţii comunitare. Lecturi variate sunt disponibile: reviste de psihologie, texte extrase din cărţi referitoare la dificultăţile cele mai frecvente, cărţile mele şi ale altor autori cunoscuţi. Persoanele pot, de asemenea, utiliza discuri sau casete cu muzica şi mai ales două sute de casete înregistrate conţinând numeroase exerciţii terapeutice ce pot fi realizate individual, în doi sau în grup: relaxare, trezirea conştiinţei, meditaţie, teama mea de ceilalţi, a învăţa să priveşti, să asculţi, să atingi, relaxare senzorială, masaj, meditaţii orientale, afirmare, respingere,... Toate aceste propuneri sunt reluate într-un mare catalog sau în cărţile mele: în special “ Autoterapia asistată ” (*Autothérapie assisté*) şi “ Defrişaţi-vă trecutul ” (*Défrichez votre passé*). Pe scurt, destul pentru a nu avea nevoie de terapeut timp de o săptămână. Ah da, era să uit focul din cămin, atât de apreciat în serile lungi de iarnă. Sufrageria, obişnuită, este echipată cu o masă extensibilă şi un dulap pentru veselă. Bucătăria este prevăzută şi ea cu dulapuri, un spaţiu de lucru, apă caldă şi rece, un aragaz electric, un frigider, un congelator, un cuptor cu microunde etc. Fiecare se simte ca la el acasă încă de a doua zi. Grădina se deschide cu o terasă din piatră unde, la umbra unei marchize, luăm masa în timpul verii. Ea este plăcut amenajată cu o peluză, o piscină bine încalzită când este soare, un teren de sport unde se poate juca volley, basket, tennis şi cu o livadă cu pomi fructiferi. Ah da, era să uit… minunaţii porumbei albi cu coadă de păun. Iată deci o casă obişnuită (sau aproape obişnuită !) unde eu lucrez. Aici nimic nu seamană cu atmosfera dintr-o clinică. La etaj, un mic apartament privat cu trei camere.

Iată cadrul 'Comunităţii terapeutice ' care funcţionează tot anul, de aproape 24 de ani.

O TERAPIE PRIN VIAŢA ÎN COMUNITATE : O ZI OBIŞNUITĂ

Toţi locuim în această casă, şi eu, de asemenea. Eu sunt împreună cu participanţii o parte din timpul zilei. Atunci când am vrut să dezvolt o terapie prin muncă, nu mă aşteptam să descopăr un beneficiu terapeutic atât de bogat în viaţa comunitară. Presimţeam, bineînţeles, acest lucru, dar sunt încă adesea surprins şi mă minunez din ce în ce mai mult.

Persoanele rămân aici de la o săptămână până la cinci săptămâni în medie. Deşteptarea este liberă. Prima reuniune comunitară începe la 8h45 şi durează vreo două ore. Aici abordăm toate problemele întâlnite în viaţa cotidiană. Este o perioadă intensă. Nu vorbim practic decât despre ce s-a mai întâmplat în ultimele 24 de ore, într-o şedinţă densă şi pasionantă. După aceasta, responsabilul casei pentru săptămâna curentă negociază repartizarea sarcinilor. Apoi fiecare trece la treabă până la masa principală, la 12h15. Această formulă nu lasă loc activităţilor de şantier, ci numai acelor activităţi necesare pentru o bună funcţionare cotidiană: cumpărături, pregătirea meselor, spălatul vaselor, întreţinerea casei şi a grădinei. Ziua de miercuri este rezervată ergoterapiei după modelul Gestalt Kibboutz descris într-un capitol anterior. De organizarea acesteia se ocupă ergoterapeutul. Eu nu angajez un personal de întreţinere. Între cinci şi douăsprezece persoane în medie trăiesc aici de luni seara până sâmbătă la prânz. Fiecare se poate înscrie pentru o consultaţie individuală. La 14h15, şedinţa de

autoterapie (exerciţii pe casete sau texte), exerciţii fizice sau plimbări. La 16h, şedinţa terapeutică în grup urmată de autoterapie. La orele 19h, cina şi seara program de voie.

Cu ocazia unui astfel de sejur, atenţia este atrasă de evenimentele variate din viaţa comunitară. Am să vă dau câteva exemple. Veţi constata că întâlnim aici acelaşi gen de punere în evidenţă ca pe şantiere. Prima dificultate constă în a face ca persoanele să se comporte cât mai natural posibil. De fapt, în mod contrar, ei fac eforturi să pară "normali", adică, să adopte un comportament mediu, fără să iasă cu ceva personal în evidenţă. Regulile bunei educaţii sunt mai importante şi împiedică întâlnirile reale. Fiecare încearcă să arate cât este de bine educat, altfel spus, exact contrariul spontaneităţii : el se arată amabil, plăcut, serviabil, rezervat, rigid, stilat, într-un cuvânt "normozat". Numesc "normozat", cu această rezonanţă morbidă a cuvântului "nevrozat", starea celui adaptat la ce a fost invăţat să fie şi care se forţează să renunţe la ce ar vrea el să fie sau ar putea să devină. *Dacă termenul "nevroză" defineşte o 'boală', în "normoză" se include comportamentul conform al celui care, fără a fi bolnav, a pierdut originalitatea existenţei sale.* Este punctul neutru, fără boală şi fără viaţă. Veţi înţelege imediat că este vorba despre voi şi despre mine, nici mai mult nici mai puţin. De aici încolo, *munca constă, oarecum, în a-i "dezvăţa" pe oameni.*

TERAPEUTUL DESACRALIZAT ŞI VIU

Prin această descriere a multiplelor faţete ale vieţii la 'Y Voir Clair', revăd pe scurt succesiunea diferitelor mele descoperiri, mai întâi imaginate, precum munca de şantier, sau rezultate dintr-o cotitură a vieţii mele, precum viaţa comunitară. Eu sunt foarte mulţumit de căutările şi de invenţiile mele. Trăiesc pe moment, concentrat, lungi ani de căutari şi tatonări.

Repet adesea într-un grup că primul pe care-l tratez aici, în sensul de 'a avea grijă de', sunt eu. Centrându-mă pe persoanele prezente, grupul şi ceea ce se întâmplă aici, eu ţin cont de sentimentele şi de nevoile mele. Când acestea sunt 'trezite' de ceea ce evoca un participant, sunt atent la interacţiunea dintre el, eu şi grup. Dacă estimez că ceea ce simt este suscitat de el (proiecţiile sale sau transferul său de exemplu) şi că-i este specific, pot să-i comunic acest lucru (sau să tac) şi să cer părerea celorlalţi despre ceea ce el evocă pentru ei. Pentru a avea un comportament terapeutic, eu creez un climat de spontaneitate, de empatie (ca Rogers), de acceptare 'condiţionată' (dezvoltată de Ginger) şi de suport: 'când tu răspunzi aşa de repede, eu nu mă simt ascultat; dacă aş fi soţia ta, când tu vrei să ai dreptate, ţi-aş spune ' Ai dreptate, adio'; sau am emoţii când mă priveşti în ochi'. Aceste reacţii pot veni din partea celorlalţi, precum şi din partea mea. Eu mă consider primul participant, cel care este în măsură a fi cel mai conştient de transferurile sale şi de contra-transferuri. Eu nu spun tot ce gândesc: selecţionez în funcţie de nevoile grupului. Dar gândesc şi mai ales simt tot ce spun. Nu mă refugiez în spatele unei 'neutralităţi binevoitoare' ca psihanalistul. Dimpotriva, eu continui să trăiesc din plin ca în viaţa mea de toate zilele.

Nevroza este o întoarcere în trecut prin proiecţiile şi transferurile care reactualizează trecutul în detrimentul prezentului. Prezenţa mea este terapeutică. Ea tinde să aducă în prim plan experienţa prezenţa, antidotul nevrozei. Când rămăşiţele trecutului reapar, terapeutul ajută clientul să le îndepărteze şi să revină la sensul experienţei prezente.

Accentul pus mai degrabă pe experienţa prezentă, decât pe interpretarea experienţei, reflectă spiritul de proteste împotriva autoritarismului care permite unei persoane, să zicem mai savantă, să impună ceva unei alte persoane, să zicem mai ignorantă... Noi preferăm ca un individ să intre în propria experienţă... Terapeutul este mai mult decât un catalizator care, influenţând reacţia chimică, nu se schimbă. Terapeutul schimbă efectiv. El devine mai deschis… şi descoperă cu pacientul ce înseamnă să se angajeze pe numeroasele căi ce li se deschid.

Aţi constatat de nenumărate ori ce instrumente importante sunt viaţa comunitară şi munca la 'Y Voir Clair'. Aici are loc o desacralizare a psihoterapiei şi a terapeutului. Contemplând aceste persoane care se împlinesc şi creând relaţii între ele, eu mă imaginez în mijlocul unei grădini : eu le privesc înflorind sub mângâierile soarelui şi le stropesc. Dimpotrivă, o consultaţie individuală seamănă cu o cutie de conserve, cu posibilitaţi de schimbare limitate. Iată care este pentru mine toată diferenţa între viaţa care se scurge şi explodeaza în faţa mea şi ceea ce oamenii pot să-mi încredinţeze din demersul lor terapeutic individual din altă parte şi anterior. Imaginaţi-vă ce ar deveni sentimentele trăite de John şi

Bernadette la sărbătoarea de la 'Y Voir Clair' dacă ar trebui să le relateze în faţa terapeutului lor ‘neutru’ care nu a văzut şi nu a trăit nimic din toate acestea, mai ales dacă nu cunoaşte acest gen de muncă terapeutică!

REUNIUNEA COMUNITARĂ

Am rezervat sfarşitul acestui capitol acestei reuniuni comunitare ce are loc în fiecare dimineaţă la 'Y Voir Clair'. Aceasta seamănă destul de mult cu întâlnirea de şantier a grupurilor terapeutice prin muncă. În fiecare dimineaţă de la 8h45 la 10h, examinăm împreună evenimentele din ultimele 24 de ore. Dau mai întâi cuvântul responsabilului casei : el îşi exprimă părerea despre derularea zilei, proiectele sale, felul său de a se organiza, rezultatele obţinute şi relaţiile pe care a putut să le stabilească. Invit apoi pe ceilalţi participanţi să-i comunice părerea lor despre felul lui de a fi, despre resursele sale, despre ceea ce au apreciat sau nu le-a plăcut în comportamentul său.

Eu doresc în mod evident ca fiecare să-şi execute sarcina pentru care s-a angajat, fără să acopere lacunele celorlalţi sau ale responsabilului casei. Acest lucru este necesar pentru a reactualiza comportamentul său şi al partenerilor săi. Unii sunt salvatori şi sar în ajutorul tuturor. Alţii sunt pasivi şi manipulează pe cei din jur forţându-i să le compenseze inerţia. Mi se pare foarte instructiv să constat în ce măsură viaţa comunitară poate fi diferită de la o zi la alta, în funcţie de responsabilul casei şi cu aceleaşi persoane.

Directivă, ţinând totuşi cont de nevoile celorlalţi, Chantal organizează activităţile şi treaba merge : casa este curată în mai puţin de două ore, fiecare îşi cunoaşte sarcina şi o execută rapid. De fapt ea era sătulă de dezordinea din zilele precedente şi n-avea chef să-şi ocupe toată ziua cu sarcinile menajere. Astfel, grupul a fost mai repede eliberat de corvoada cotidiană şi avea acum din nou timp pentru a trai, pentru autoterapie sau timp liber. Imi place mult ambianţa pe care Chantal o creează .

Rudy are şaptesrezece ani. El vine în urma unei pseudo-tentative de sinucidere pentru că a vrut să-şi sperie mama. El nu are ocupaţie. Nu mai frecventează şcoala de câteva săptămâni şi declară că este sătul de viaţă. El ar vrea să trăiască fără să muncească şi este foarte pasif. Un număr tot mai mare de participanţi sunt iritaţi de comportamentul său : nu face nimic şi nici nu vrea să înţeleagă de ce este necesar să muncim. Şi eu sunt supărat pe el pentru lipsa lui de responsabilitate. După câteva zile, eu îi propun să fie responsabilul casei la rândul său, să organizeze munca cum vrea el şi să ceară celorlalţi să intre în spiritul pe care el îl preconizează şi să experimenteze consecinţele. El ne răspunde : “Ei bine, eu consider că ne stresăm prea mult aici, că acordăm prea mult timp pentru muncă şi că este posibil să trăim altfel. Pentru că avem deja provizii, eu sugerez să facem un pique-nique. Fiecare să se servească din frigider. Cum este timp frumos, putem să profităm. Nu va mai trebui să spălăm vasele. Pentru celelalte mese, putem pune masa şi cine doreşte să mănânce, n-are decât să mănânce. Lăsăm în bucătărie vasele murdare. Cui nu-i place, n-are decât să le spele. Dacă cineva dintre voi este deranjat de aspectul prăfuit al covorului, n-are decât să-l aspire. În ceea ce mă priveşte, nu înţeleg de ce trebuie neapărat să facem curăţenie pentru că au trecut trei zile.”. Cum această experienţa nu durează decât o zi, participanţii acceptă fantezia lui Rudy, viziunea lui asupra existenţei cotidiene. Încetul cu încetul ei descoperă şi aici valori. În special mamele încep să se îndoiască de utilitatea ordinii şi curaţeniei lor. Rudy, la rândul său, nu mai este un duşman, ci o persoană care şi-a găsit un sens în viaţa şi cu care se poate crea ceva. Ostilitatea diminuează în profitul înţelegerii. Astfel o femeie îşi dă seama cât de severă este cu fiica sa pe care o considera revoltată. Când părinţii se plâng că de mult timp copilul lor se revoltă, fără să le spun imediat, caut împreună cu ei să văd dacă ei, fără să-şi dea seama, îşi plictisesc copilul de o bună bucată de timp.

UN TRANSFER MAILARG

Înţelegeţi cu uşurinţa că, în acest cadru, întrevederile individuale sunt cu totul diferite de cele ce se derulează în cabinetul de consultaţii. Punerea în mişcare este mult mai rapidă. Este ca şi cum n-am părăsi niciodată domeniul terapeutic. La începutul unei astfel de şedinţe, o persoană poate direct să spună: “Aş vrea să abordez aceasta problemă”. Mi se întâmplă, de asemenea, să încep întrevederea cu o întrebare

anume: “Unde eşti în căutarea şi evoluția ta? Ce ai făcut pentru a trăi sau nu ... de ieri încoace? Ce-ți propui să realizezi astăzi sau mâine?”

Cum să îndepărtăm în mod constant frontierele fricii de a trăi? Aceasta reapare peste tot, în existența cotidiană, acasă, la serviciu, precum şi la ‘Y Voir Clair’.

De fapt, în viața comunitară şi pe şantier, noi vedem dezvoltându-se o deschidere considerabilă a ceea ce psihanaliza numeşte transfer. În mod clasic, acesta constă în a reproduce cu psihanalistul sentimentele destinate în trecut părinților. În viața curentă, acest fenomen are loc, de asemenea, față de persoanele pe care le întâlnim, cel puțin în anumite momente, de exemplu față de soț ori copii sau, în domeniul profesional, față de patron şi colaboratori. Nu-l numim atunci transfer pentru că nu este vorba de o situație terapeutică. Totuşi, aceleaşi mecanisme şi procese se derulează şi în viața curentă.

La ‘Y Voir Clair’, transferul clasic şi transferul lărgit alternează sau se suprapun, pentru că terapeutul este prezent şi fiecare membru este presupus a fi terapeutic pentru ceilalți. Acesta este cel puțin mijlocul căutat. Atunci, participantul reia, în timpul sejurului, majoritatea comportamentelor problematice pe care le manifestă în cotidian, cu problemele care decurg de aici şi care, adesea, vin din situații neâncheiate cu parinții.

Psihanaliza afirmă că interpretările despre tulburările de comportament şi asociațiile pe care le putem stabili cu copilăria nu pot fi terapeutice decât în cadrul transferului cu psihanalistul. Comparând cu fosta mea practică de psihanalist, eu cred că eficacitatea este într-adevăr mai mare când aceleaşi tulburări sunt retrăite la ‘Y Voir Clair’ şi analizate după aceea cu ajutorul grupului, într-un transfer lărgit. Această muncă este însoțită de experiențele împrumutate din Gestalt : a face simțite conflictele, mai degrabă decât a le înțelege intelectual, a le amplifica, reproduce în diferite feluri. Persoana are astfel ocazia de a-şi retrăi problemele pe loc şi de a schimba urmarea distructivă repetitivă în relații satisfăcătoare şi respectuoase.

Transferul este aici lărgit în două dimensiuni. Mai întâi, sentimentele trecutului retrăite cu psihanalistul se repetă în acelaşi mod cu anumiți membri ai grupului la fel cum se repetă cu alte persoane din viața sa : profesorii, patronul, soțul şi chiar copiii. Apoi, procesul este acelaşi: rănile trecutului cu parinții sau orice altă persoană importantă în educația sa sunt imprimate în creier şi devin principii (Toți oamenii sunt…) Le numim introiecții. În anumite întâlniri potrivite, aceste introiecții sunt proiectate asupra persoanelor prezente care evocă sau trezesc introiecțiile stocate în creier : este etapa proiecției (Şi tu eşti ca…). Putem, de asemenea, să proiectăm defectele noastre asupra celuilalt: " Tu eşti coleric " când noi înşine suntem nervoşi fără să ne dăm seama. Se dezvoltă apoi sentimente corespunzătoare față de aceste persoane : este etapa transferului. Şi noi dezvoltăm acest proces în toate întâlnirile nostre. Obiectivul nu este să ne vindecăm de ‘nevroza de transfer’ cu psihanalistul nostru, care nu este decât o etapă, ci de a deveni conştienți că transferăm adesea asupra unor persoane prezente sentimente construite în trecutul nostru. A şti de unde vin aceste transferuri nu are deloc efect terapeutic asupra atitudinilor nevrotice repetitive. Nevroza este o atitudine care constă în a se servi de ceilalți sau de trecut pentru a justifica prezentul. Obişnuințele constau, de exemplu, în a da prioritate trecutului asupra prezentului. Obiectivul terapeutic major constă în a dezvolta comportamente alternative fără a-l încărca pe celălalt, protejând intenția pozitivă şi beneficiile comportamentelor transferențiale nevrotice venite din trecut.

Mai mult decât într-un laborator sterilizat sau într-o sală de demonstrație de strategie, mă simt aici în centrul unui furnicar plin de viață, pe un câmp de luptă sau într-o rezervație. Încerc s-o redau cât mai naturală, populată de fantome şi animale sălbatice îmblânzite progresiv.

CAPITOLUL V:
ÎNTOARCEREA LA ORIGINI

Suntem aproape pe la jumătatea acestei cărți şi nu v-am vorbit încă despre Gestalt. Şi totuşi voi ştiți deja multe, la fel ca un copil care poate deja să vorbească înainte de a cunoaşte ortografia şi gramatica. Restul este literatură... sau aproape.

Psihanalist evreu german, Frédéric PERLS a fugit de naziști şi a început să-şi creeze metoda în Africa de Sud în 1935, cu mult înainte de a-i da un nume. El a dezvoltat-o ca o reacție la psihanaliză pe care o considera prea 'intelectuală', dogmatică şi pasivă. A numit-o mai întâi psihoterapie integrativă care cadrează bine procesul dezvoltat. După război a emigrat în SUA şi a creat faimosul 'grup al celor şapte' dintre care numai el şi soția sa, Laura, erau singurii europeni ce aparțineau curentului Gestalt-teoriei sau Gestalt-psihologiei şi psihanalizei. Dintre cei cinci americani, GOODMAN, EFFERLINE şi FROM sunt bine ancoraţi în cultura lor americană, ceea ce a permis imprimarea calităților şi valorilor care au contribuit pe larg la dezvoltarea metodei dincolo de Atlantic.

A. VALORILE DE ORIGINE AMERICANĂ

-- ***Empirismul*** opus intelectualismului psihanalizei postulează că orice cunoştință îşi are originea în experiență: încetați să mai gândiți, reveniți la experiența voastră, spunea Perls. (JACQUES, André)
-- Pragmatismul**:** 'eficacitatea ca adevăr' este o tendință care a făcut succesul americanilor. Dacă o propoziție funcționează, înseamnă că este adevărată. Aceasta a permis prezentarea Gestalt ca fiind mult mai eficace şi mai rapidă (Id.).
-- Funcționalismul 'tratează procesele psihologice ca funcții în care adaptarea organismului la mediu este centrală' Id. Procesul (aşa cum are loc) se referă pe larg la structură (de ce , care este cauza?) ce domină în analiza şi în gândirea europeană.
-- Pedagogia activă imprimă, paralel în terapie, o perspectivă educativă. 'Ghici cine eşti', de Dewey, imprimă în Gestalt 'concepția pragmatico-funcționalistă a gândirii văzută ca o capacitate de a întâlni şi rezolva dificultățile astfel încât să răspundă nevoilor, asemănătoare cu teoria Gestalt a adaptării creatoare în câmpul dificil pe care organismul îl constituie cu mediul său' Id.

Aceste mişcări diferite au fost pe larg dezvoltate şi răspândite de către William James în secolul XX.

B. VALORILE DE ORIGINE EUROPEANĂ

-- *Psihanaliza*: respingând inconştientul freudien, interpretarea şi abordarea mentală a 'pacientului', Perls a dezvoltat mult relația 'aici şi acum' cu 'clientul' utilizând intens proiecțiile şi transferul fără să le numească explicit. Aceste procese au fost dezvoltate de către POLSTER şi de Institutul Gestalt din Cleveland (Gestalt Institute of Cleveland) şi mai recent de Societatea Franceză de Gestalt cu Serge GINGER şi Didier JUSTON. Aceste două noțiuni sunt descoperirile geniale ale lui FREUD, dar sunt exploatate în Gestalt într-un mod mult mai dinamic. Eu le dezvolt pe larg în această carte şi în cartea: 'Defrişați-vă trecutul' ('Défrichez votre passé') cu procesele majore ale fiecărei interacțiuni: introiecție, proiecție, transferul clientului şi contra-transferul terapeutului.

-- ***Gestalt-teoria*** de care Perls şi soția lui erau profund impregnați încă de dinainte de fuga lor de regimul nazist. Ei posedau astfel principalul bagaj intelectal care lipsea oarecum celor cinci americani care aduceau la zestrea miresei un alt bagaj intelectual ce aparținea pionierilor din lumea nouă: explorarea 'Noilor Frontiere', pragmatismul şi eficacitatea.

De-abia în 1950, la impulsul lui Perls, grupul celor şapte adoptă numele de Gestalt-terapie.

-- Am mai putea încă menționa *experiența teatrală* a lui Perls la Berlin, în care şi-a dezvoltat primele talente terapeutice cu actori invitați să trăiască din plin, în emoția şi în interacțiunea cu partenerii şi

cu spectatorii lor, expresia dramatică dorită de autor şi dezvoltată de Perls în calitate de regizor. Este vorba de ceea ce transpare în primele capitole prin utilizarea jocurilor, exercițiilor sau a expresiei corporale în care participanții sunt stimulați să-şi pună în scenă sentimentele sau, în sens contrar, să joace roluri la început artificiale pentru a-şi descoperi sentimentele refulate sau ignorate. Fără aceste jocuri, Gestalt nu ar fi ceea ce este: o punere în scenă a vieții prin cuvânt, corp şi relație.

-- ***Psihodrama lui Moreno*** l-a influențat pe Perls care nu-l menționează deloc. El a preferat monodrama în care clientul este invitat să joace diferite roluri ale problematicii sale personale cu utilizarea faimosului 'scaun gol' căruia îi vorbeşte, acest scaun gol nereprezentându-l pe tatăl său, ci 'fiind' tatăl său prezent 'aici şi acum'.

-- ***Psihologia existențială*** a colorat şi amplificat la nivel înalt expresia emoțională şi autentică a trăirii personale şi a relației terapeut - client.

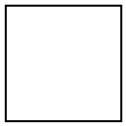
CAPITOLUL VI:
GESTALT-TEORIA ŞI PRIVIREA EI ASUPRA VIEȚII

Gestalt (formă) este un substantiv comun. În germană, toate substantivele comune încep cu majusculă.

Gestalt-teoria sau teoria formei pe care o voi dezvolta aici este deja orientată către Gestalt-terapie astfel încât să distingă mai bine legătura dinamică de filiație.

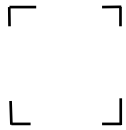
A.. UN PRECURSOR AL GESTALT TEORIEI

În 1890, von EHRENFELS, un precursor al Gestalt-psihologiei, îşi publică studiul despre calitățile formale: o formă este mai mult decât părțile sale. O simfonie este mai mult decât notele sale.

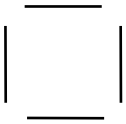


Fiecare descoperă aici un pătrat perfect: patru linii egale, puse cap la cap ce se întâlnesc în unghi drept. Un copil sălbatic nu ar vedea nimic din toate acestea. Pentru cel care nu a mai observat niciodată o astfel de figură, această primă experiență, mai ales dacă ea se repetă, poate să imprime în el imaginea pătratului – acesta poate fi atunci de dimensiuni diferite, de culori schimbătoare, delimitat de linii de grosime variabilă – şi chiar ideea abstractă a pătratului fără imagine.

De această dată, remarcăm patru puncte dispuse într-un anumit fel. Mulți vor percepe un pătrat. Totuşi acesta nu este desenat. Schema se limitează la patru puncte văzute senzorial şi pe care se proiectează o reprezentare sau un concept de pătrat. Este vorba despre proiectarea ideii sau imaginii interioare peste senzația imediata.



Patru unghiuri astfel plasate amintesc la rândul lor noțiunea de pătrat, cu toate că acesta nu este trasat. Putem să ne dăm mai bine seama de acest lucru completând golurile cu linii ‘întrerupte’.



Dacă omitem unghiurile în figura alăturată, continuăm totuşi să proiectăm un pătrat.

Asistăm deci la o repetare a proiecției formei interioare (pătratul învățat altădată) peste senzațiile exterioare actuale (patru puncte, patru unghiuri, patru linii). Ansablul rezultat din senzația şi proiecția formei se numeşte percepție. Aceasta este deja o organizare a aspectului senzorial, un fel de structurare numită Gestalt.

În afară de elementele constitutive în sine (linii, puncte), relațiile între ele sunt necesare. Este vorba de o experiență imediată, fără a fi conştienți de liniile dintre aceste trăsături (numai dacă o analizăm ca aici). Ea este independentă de componentele de bază: putem să le variem fără a modifica pătratul. Ea este reală:‘vedem’ pătratul în cele patru desene. Acestă experiență are calități formale (formă) trăite, imediate, distincte de fundamente (patru puncte, patru linii, patru unghiuri). Experiența trăită depinde de ele, de aceste relații, fără ca subiectul să fie conştient. Aceste calități formale sunt active: ele se pot combina, compara.

Do, ré, mi... pot evoca “Frate Jacques”, “Ai numărat stelele?”, “Lângă blonda mea”, “Am tutun bun”, gama, un cântec popular (gospel), în funcție de ritmul, durata notelor pe care le proiectăm aici. O admiratoare a Ioanei d’Arc va citi Donrémi, satul său natal. O interpretare asemănătoare se poate aplica formelor, culorilor, sunetelor, gesturilor, mimicii, vocii, cuvântului, privirii, ascultării, sentimentelor. *A*

percepe devine deci un act, actul de a percepe, actul de a simţi. Pătratul este obiectiv. Actul de a percepe este *psihologic*. El constă în a sesiza obiectul sub diferite forme. Este vorba de activitatea de a percepe, de a combina şi de a compara.

Doi îndrăgostiţi se îmbrăţişează. La sosire, el este fericit de munca pe care tocmai a îndeplinit-o. O vede făcând ordine într-un dulap şi doreşte s-o strângă în braţe. O îmbrăţişează, este sensibil la formele sale, parfumul său. Plăcut surprinsă, ea este totuşi în conflict intrapersonal : "Fii atent la farfuriile de la picioarele tale !", apoi "O să ne vadă prin geam". Forma proiectată de el (dorinţa) şi de ea (farfuriile deja sparte, oamenii) dau fundamentelor imediat sensibile (sărut, îmbrăţişare) o colorație cu totul diferită. Soţia poate, de asemenea, să imprime o altă formă: "Vrei să dovedeşti că eşti puternic ?" sau "Ce mai vrei ?" sau "În sfârşit!" sau "Vrei să te iert pentru că m-ai supărat ieri?" sau "Mă exciţi" sau "Nu se cade" sau "Nu acum" sau "Termină treaba mai întâi" (voce interioară). Această formă proiectată poate fi trecătoare şi depăşită pentru a-l întâlni pe celălalt într-o experienţă comună împărtăşită, sau poate persista făcându-l să reacţioneze după senzaţiile imediate.

B. FORMA ŞI FONDUL

Cuvantul 'Gestalt' vine din germană. El înseamnă "formă", "structură". Observând figura de mai sus, puteţi să descrieţi mai multe aspecte: douăsprezece trăsături într-un aranjament anume; cele opt laturi verticale şi orizontale sunt egale între ele, precum şi cele patru linii oblice. Acestea sunt caracteristicile reale, obiective, sigure. Dar să pretinzi că aici se distinge un cub înseamnă să poţi percepe la un alt nivel. Eu nu pot să văd decât linii pe o suprafaţă plană. Cubul aparţine imaginaţiei mele, corespunde unei amintiri despre un cub invăţat din jucăriile mele şi la şcoală şi considerat mai târziu ca formă perfectă. Eu proiectez deci acest cub pe acest desen şi astfel eu „in-formez"- eu pun formă (în). Pot, de asemenea, să privesc acest cub de sus sau de jos. Eu "formez" figura altfel. Se poate, eventual, să-l văd în mişcare: pot să-l văd învârtindu-se sau căzând. Poate că văd un zar? Se poate deci să vedem acelaşi real în diverse moduri, sub diferite "realităţi". Percepţia este deja o "in-formare" apoi o deformare precum cele şase pătrate care formează cubul. Cel puţin, voi credeţi că " vedeţi" şase pătrate. Dacă priviţi cu atenţie, nu sunt decât două pătrate. Celelalte sunt rezultatul proiecţiei dumneavoastră: transformaţi cele patru paralelipipede în pătrate. Cele două suprafeţe pătrate pe care le imaginaţi în prim plan sau în planul din spate au, de asemenea, aceleaşi dimensiuni. Totuşi, voi nu puteţi să vă imaginaţi aceste două pătrate decât dacă faceţi mental abstracţie de cele trei linii în formă de Y care le traversează. De fapt, chiar aceste două pătrate nu există într-o singură piesă. Astfel, proiecţia va face să vedeţi ceea ce nu există. Printre altele, puţini sunt cei care percep un pătrat adevărat, mai mic, în centru, pentru că el nu face parte din imaginea dumneavoastră despre cub. Aici, aceeaşi proiecţie vă împiedică să "vedeţi" ceea ce există.

La începutul formarii mele în Gestalt, într-un grup de 29 de zile în Olanda, "vedeam" mereu pe Jean ca pe tatăl meu. El avea trăsăturile şi caracterul tatălui meu şi mă critica fără încetare. Mi-era frică de el. În a doua săptămână, i-am cerut să nu-mi mai vorbească. Format în psihanaliză în trecut, mă gândeam că realizam transferul tatălui meu asupra lui. După câteva zile, el îmi spune: « André, priveşte-mă cu atenţie în ochi. Dacă tu "vezi" pe tatăl tău când mă priveşti, înseamnă că nu mă priveşti cu atenţie, căci eu nu sunt tatăl tău. Eu sunt Jean". L-am privit fix în ochi un moment. Tocmai trăisem cea mai puternică experienţă de trezire a conştiinţei din viaţa mea. I-am spus: "Mulţumesc, Jean!" Nu înţelesesem acest lucru în şase ani de psihanaliză pentru că psihanalistul meu nu-mi vorbise niciodată aşa. Ca şi în cazul cubului, psihanalistul mă făcea să văd ceea ce nu era acolo, tatăl meu, şi în acelaşi timp, mă împiedica să văd ceea ce era în faţa mea, Jean.

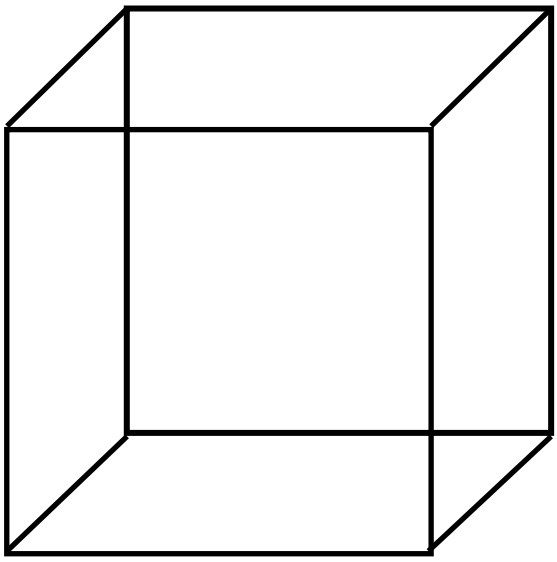
Dar se poate şi mai mult. Încercaţi "să nu vedeţi" cubul timp de 10 secunde când priviţi acest desen. Nu o să reuşiţi. Percepţia, adică proiecţia este mai "puternică" decât senzaţia imediată. Să extrapolăm mai departe: încercaţi acum să vă aduceţi aminte de momentul în care, la şcoală, aţi învăţat ce este cubul. Această trezire a conştiinţei nu schimbă cu nimic percepţia dumneavoastră. Este adesea o iluzie să crezi că aducerea aminte a momentului iniţial (clasa şi educatoarea care v-a învăţat despre cub, ca în terapie "traumatismul primar" care revine în prim plan) ar putea să reducă o proiecţie sau un transfer care urmează. Dimpotrivă, comparând percepţia mea cu a celorlalţi, devenind conştient că aici şi acum ceea ce cred eu că văd este proiecţia mea şi deci îmi aparţine, poate fi terapeutic. Este simplu pentru un cub,

dar în ce priveşte sentimentele, descoperirea proiecţiei nu este la fel de evidentă şi deci trezirea conştiinţei se operează mult mai greu atunci când credinţa noastră este pentru noi o "certitudine".

În "viziunea" noastră despre cub există deci două parţi. Avem, pe de o parte, senzaţia obiectivă a trăsăturilor care ating retina noastră şi de care noi suntem relativ conştienţi. Este ceea ce putem numi "realul", este "teritoriul". Pe de altă parte, noi "credem că vedem" un cub care ocupă planul apropiat; este "forma", "figura", "harta" (vezi mai departe) pentru a citi „teritoriul" care este desenul. Dar noi nu suntem conştienţi că noi suntem "cartograful" şi că este vorba despre o "proiecţie" care ne aparţine. Este ceea ce numim, în limbajul curent " realitatea", o asociere momentană de trei elemente care-şi împart elaborarea, creaţia, construcţia acestei cărţi: "teritoriul" (desenul), "harta" şi "cartograful". Noi credem că "vedem" un cub, dar este de fapt o iluzie.

Înconştientul în Gestalt, ca în hipnoză şi noile terapii, este constituit în mare parte de ceea ce nu suntem în prezent conştienţi şi care nu este neapărat patologic în timp ce în psihanaliză el este rezultatul evenimentelor, gândurilor şi dorinţelor refulate. Aceasta rezultă probabil din contextul epocii în care psihiatria, un secol mai devreme, era construită pe modelul medical şi deci centrată pe boală. Freud, creând psihanaliza a reluat pur şi simplu acest model sub unghiul patologic. În scrierile sale, el vorbeşte despre 'bolnavi' sau 'pacienţi'. Abia mai târziu, în special după noile terapii, veneau în terapie oameni pe care eu îi numesc 'nevrozaţi normali' şi care se numesc clienţi ca în Statele Unite. Procesele terapeutice şi cele de dezvoltare personală sunt, în ansamblu, aceleaşi : dezvoltaţi viaţa şi boala are atunci tendinţa să dispară.

Forma sau figura apare în prim plan, iese la iveală. Este conştientul. Ea poate îmbrăca aspecte variate : linii pe o suprafaţă plană, un cub văzut de sus sau de jos. În geometrie, acest desen este proiecţia unui volum pe o suprafaţă plană. În general, forma nu capătă sens decât pe fondul din care se detaşează.



Pe de altă parte, dacă eu privesc o maşină, eu îi atribui întotdeauna patru roţi, chiar dacă eu nu-i zăresc decât două sau trei. Acest imaginar proiectiv este necesar pentru a înţelege totalitatea a ceea ce observăm. Totuşi , el se poate dovedi a fi o eroare.

Astfel , în mănastirea unde sunt acum, mă aflu în faţa minunatei grădini din curtea de onoare. Acolo este fondul experienţei mele prezente. Forma percepută în prim plan se modifică fără încetare: pot să văd ultimele frunze ruginii de toamnă în lumina soarelui, sau peluza acoperită de brumă, semn că iarna se apropie ; sau să observ un călugăr care pare că se îndreaptă spre oficiu. De fiecare dată este vorba acolo de forma de moment. În ce priveşte fondul, el corespunde scării ridicate în faţa faţadei bisericii, dar care nu reţine atenţia mea în acest moment. Pot, de asemenea, să aud cele trei bătăi ale clopotului de la prânz (formă) sunând Angélus (fond), sau să aud rugăciunea Angélus în latină răsunând din altarul bisericii (el

ocupă atunci prim planul şi devine deci forma). La orele treisprezece, acelaşi clopot (formă), mă va invita pentru masă (fond) şi-mi va trezi apetitul (formă).

Forma, figura, Gestalt sau prim planul corespunde lucrurilor aparente, percepute, conştiente, ceea ce provine din fundal, din mediul înconjurător, din inconştient, din planul secund.

Gestalt-teoria sau psihologia formei a fost elaborată în Germania, în secolul XIX, sub impulsul lui Wertheimer, al lui Köhler şi al lui Koffka. Ea se referea la percepția datului senzorial mai ales asupra viziunii (la nivelul înțelegerii intelectuale, dar nu emoționale).

Frederick PERLS a reluat această idee pentru a o aplica domeniului sentimentelor. A dezvoltat astfel Gestalt-terapia începând cu anul 1933.

Să alegem un exemplu simplu : o plimbare pe un drum de țară, seara, poate fi percepută în mai multe feluri. Pot să mă aflu în vacanță şi să fiu sensibil la peisajul stelelor, la prospețimea unei nopți de vară şi la odihna mea. Totuşi, dacă vin să uit un eşec profesional sau o rană sentimentală, aceeaşi baladă îşi va pierde savoarea şi toată culoarea. Savoare şi culoare sunt deja forme pe care le proiectez asupra experienței : în sfârşit, nu gust nimic şi culorile sunt absente pentru că este întuneric. Fac astfel appel la o imagine născută din simțurile gustative şi vizuale pentru a aprecia plăcerea de "a savura culoarea lucrurilor". Aceasta este Gestalt. De asemenea, dacă am o mare sumă de bani sau dacă tocmai am fost atacat şi mi s-au furat lucrurile, voi 'vedea' un bandit în spatele fiecărei umbre, în timp ce o femeie care se teme să nu fie violată, 'va vedea' bărbați. În acelaşi sens, liniştea nopții va părea suspectă celui ce îi este frică sau va părea ca o revelație a lui Dumnezeu pentru un mistic.

Într-un grup, Diana este speriată şi îl priveşte pe Pierre care stă jos, calm : "Pierre, mă înspăimânți". Ea 'in-formează' experiența. Pierre începe să se simtă vinovat că o sperie. Pentru ca situația să se schimbe, el trebuie să înceteze să o mai sperie. Totuşi el apare calm în ochii participanților şi nu 'face' nimic care să o înspăimânte pe Diana. Cum să se modifice deci indispoziția ei ? Acest impas este obişnuit în conflictele repetitive dintr-un cuplu. Adesea, în astfel de situații, fiecare crede că din cauza celuilalt nu se mai înțeleg. Un ajutor potrivit o poate face pe Diana să-şi transforme 'Gestaltul', felul ei de a 'vedea' întâlnirea. În 'Gestaltul' ei sau forma inițială, Pierre este cauza fricii sale. Îi propun să-şi mărească sentimentul de securitate ducându-se să se adăpostească în brațele Izabelei, prietena ei pe care o apreciază mult. Astfel, ea poate să înțeleagă cum îl 'văd' ceilalți participanți pe Pierre: calm, liniştit, puțin timid şi mai degrabă protector. Îi propun : "Diana, alege afirmația care corespunde mai bine experienței tale aici şi acum : " Pierre, mă înspăimânți" sau "Mi-e frică de tine". Dacă ea alege prima frază, o pot invita să precizeze ce 'face' Pierre pentru a o înspăimânta şi ceilalți membri ai grupului pot confirma sau infirma dacă, din punctul lor de vedere, Pierre 'este înspâimântător'. Astăzi, în acest caz, Diana se recunoaşte în cea de-a doua sugestie : 'Mi-e frică de tine'. Astfel, treptat, ea reuşeşte să spună : "Mă înspăimânți", "Mi-e frică de tine" şi în sfârşit, ''Eu îmi fac frică văzând prin tine ochii tatălui meu". Deci forma de la început a evoluat. În felul acesta Pierre trece în planul secund şi aparține de această dată fundalului. Pentru Diana, această situație permite fricii sale de tatăl ei, în mod primitiv fondul înconştient, să iasă la suprafață şi să se transforme în forma principală. Diana a ieşit aici din impas, cel puțin în relația ei cu Pierre. Ea poate să mai avanseze cu el şi să trăiască o întâlnire adecvată. Mai poate să-şi reducă teama de tatăl ei devenind conştientă că el este absent sau adresându-se lui (reprezentat printr-un scaun gol), alungându-l (cu o pernă), sau chiar bătându-se cu el (reprezentat prin Pierre), etc. Frica ignorată este greu de abordat. Dacă este recunoscută, ea poate fi schimbată. În final îi cer să repete după mine, lent, fiind conştientă de ceea ce spune şi privindu-l pe Pierre : " Atâta timp cât am să continui să-l 'văd' pe tatăl meu când te privesc... înseamnă că nu te văd într-adevăr... pentru că tu nu eşti tatăl meu. " Îi propun în cele din urmă să atingă fața lui Pierre care îi zâmbeşte şi ea se strânge cu tandrețe în brațele lui. Ouf! Ce victorie, fără teorie pompoasă sau interpretare rațională.

C. CÂMPURILE 'DINAMICE'ALE PERCEPȚIEI

Percepția – unui cub ca şi cea a unui sentiment – nu este un fenomen static în sens unic de la obiect la subiect.

Să considerăm desenul unui cub cu fețele transparente. Această imagine ajunge pe retina voastră şi apoi este înregistrată în creierul vostru : Este senzația în stare pură. Observ patru linii verticale, patru linii orizontale şi patru oblice. Aceasta este senzația simplă plecând de la schiță spre observator. Percepția este

un proces dinamic compus din senzaţii provenite de la desen şi de la subiect în funcţie de concepţia sa personală despre cub. El proiectează imaginea sa interioară pe figură, astfel încât cele şase feţe sunt 'văzute' ca şase pătrate în trei dimensiuni, formând astfel un cub. Care este explicaţia furnizată de Gestalt-teorie pentru a lămuri acest demers mental ? Ea formulează ipoteza "câmpului dinamic", un fel de axiomă neverificată : ordinea spaţială (sau temporală pentru ritmurile musicale de exemplu) a experienţei cubului corespunde unei ordini spaţiale (sau temporale) a proceselor fiziologice (ideea cubului perfect, Gestaltul cubului pe care l-am elaborat în interior) nu printr-o corespondenţă punct cu punct, ci printr-o corespondenţă de ordine.

Psihologia formei se înscrie astfel în teoriile învăţării şi arată cum achiziţiile pot să apară prin etape spontane în funcţie de percepţia formelor (cubul văzut de sus sau de jos este perceput subit). La fel, în plan emoţional, trezirea conştiinţei apare brusc sau în etape spontane parţiale dând uneori impresia că ele sunt progresive.

Dacă transpunem aceste fenomene în domeniul sentimentelor, observaţiile noastre (senzaţiile vizuale ale chipului crispat şi roşu al lui Pierre) se completează prin imaginea înregistrată în prealabil în noi de Tata, roşu de mânie. Ele devin o percepţie organizată care ne sugerează că Pierre este iritat.

Jocul "Văd... , îmi imaginez că tu... , simt că eu..." descris în ciclul Gestalt, constitue exerciţiul de bază în Gestalt. El permite detalierea acestui proces de formare a unei Gestalt în toată simplitatea sa : o senzaţie (chipul stacojiu al lui Pierre) îmbogăţită de o proiecţie (ea îşi imaginează că Pierre este furios cum era tatăl său când avea aceeaşi expresie a feţei) furnizează o proiecţie mai globală, o Gestalt. Nu este vorba de adunarea constatării (Pierre cu obrajii roşii) şi a amintirii (Tata cu chipul congestionat de mânie), ci de o combinaţie (o Gestalt) originală provenind din două experienţe diferite. Aceasta include o semnificaţie provenită din trecutul meu. Totuşi, se poate ca ea să proiecteze mânia din greşeală, în timp ce Pierre este numai intimidat şi speriat.

Cu acest exemplu al Dianei suntem deja într-o aplicaţie concretă a Gestalt-teoriei şi chiar în plină Gestalt-terapie.

D.'REALITATEA' ESTE O ILUZIE

1° 'Realitatea' este o construcţie

Ceea ce noi numim, în limbajul curent, "realitate" este, de fapt, o construcţie pe care o elaborăm plecând de la senzorial pe care-l numim real sau "ceea ce este". Cubul pe care noi credem că-l vedem mai jos nu este un volum ci o suprafaţă plană.

1 Cubul

Voi proiectaţi aici şi trecutul (imaginea unui cub învăţat cândva, un volum în trei dimensiuni) asupra prezentului (un desen plan bidimensional). Plecând de la aceste exemple ale pătratului şi cubului, putem să ne dăm seama în ce măsură realul este supraîncarcat de 'realitatea', noastră.

Când priviţi o persoană, proiectaţi mereu cunoscutul asupra necunoscutului care nu apare obiectiv. Vă imaginaţi despre ea calităţi sau defecte care vă aparţin. Aceeaşi persoană poate apărea simpatică, antipatică sau neutră în funcţie de cel care o priveşte.

2 Vaza

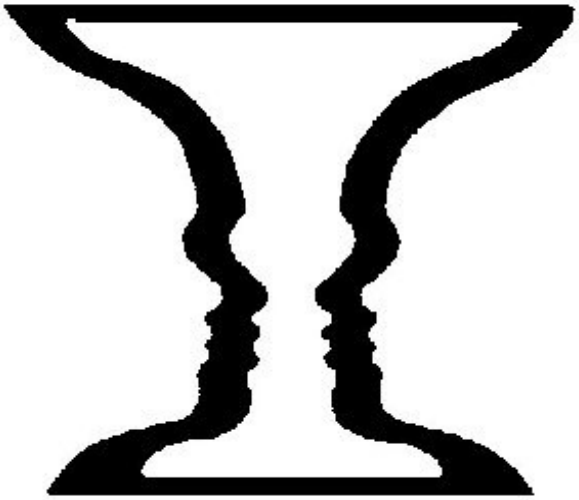
Ceea ce în limbajul curent numim "realitate" este de fapt o construcţie făcută din două parţi: "ceea ce este" obiectiv**,** aspectul sensibil sau realul şi "felul nostru de a-l vedea". O femeie de treizeci de ani, blondă, cu ochii albaştri este ceva obiectiv. Acesta este "teritoriul". Ea este seducătoare sau eu o doresc. O putem vedea frumoasă (este o judecată), seducătoare, provocatoare sau discretă, distantă, respingătoare sau desgustătoare…după cum privirea aparţine unui bărbat timid, posesiv, gelos, rece, tandru, pasionat, care vrea să agaţe, respectuos, cu dorinţe refulate sau unei femei împlinite, geloase, "superioare", cu sentimente materne, rivală, abandonată sau calmă. Este o privire subiectivă a unor "cartografi" diferiţi. Este "harta", compromis între teritoriu şi cartograf.

Din unghiul din care privim: bogaţii exploatează săracii sau pasivii (săracii) profită de cei care muncesc (bogaţii).

Acest profesor este autoritar sau are autoritate.

Este o catedrală frumoasă din secolul XII sau zidurile sunt negre sau e un stil vechi.

Acest desen al "vazei", creat de teoreticienii germani ai Gestalt terapiei la sfârşitul secolului XIX, poate fi perceput în diferite feluri. Majoritatea persoanelor vede aici mai întâi o vază. Aceasta înseamnă că îşi fixează privirea pe partea centrală albă ca formă sau figură de prim plan şi pe cele două părţi ca fundal de pe care se detaşează figura. Dacă ne concentrăm atenţia pe părţile laterale albe, forma care va apărea va reprezenta "două profiluri care se privesc " şi partea centrală albă va deveni fundalul.



3 Senzaţie - percepţie

Noţiunea importantă de reţinut din acest desen este aceasta: senzaţia vine de la obiect si percepţia vine de la subiect. Acesta trimite pe desen forma care a învăţat-o cândva şi care se aseamănă pentru a-i da un sens.

Aceşti fiziologişti voiau de fapt să disocieze ***senzaţia*** (stimularea senzorială care atinge retina) de ***percepţie*** (formele pe care credem că la vedem, dar care vin de la noi). Această percepţie este deja o acţiune în răspuns la senzaţia primară care este pasivă, receptivă. Această percepţie este o activitate care structurează şi dă un sens, care aparţine persoanei care priveşte. Ea dă o formă, in-formează, dar poate, de asemenea, să deformeze. Aceşti cercetători, lucrând pe iluziile optice, voiau să puna în evidenţă o a doua formă de învăţare alături de asociaţionism care este o învăţare progresivă, clasică care se dezvoltă după o curbă care urcă progresiv şi care apoi atinge o limită maximă. Noua învăţare pe care ei voiau s-o pună în evidenţă era dimpotrivă bruscă, instantanee, tocmai prin forma care apărea subit când subiectul ajungea să organizeze altfel sensibilul plecând de la elementele obiective aduse de senzaţia primară pe care noi o numim "realul", forma. Desenul original al teoreticienilor Gestalt era făcut numai cu o linie fină. Se putea proiecta o vază sau două profiluri. Am îngroşat în mod voit liniile pentru a putea vedea aici sau proiecta două vaze, una albă în faţa alteia negre sau patru profiluri, două albe în faţă şi două negre în spate mai apropiate unul de celălat. Sau două profiluri de copii, de adulţi, de bărbaţi sau de femei, albe sau negre sau de "sclavi"! Putem, de asemenea, percepe un picior de masă de grădină, un stâlp de balustradă, o clepsidră, o cupă, sigla unei secte (percepţia unui medic ce realiza o anchetă despre secte)! Dacă privim desenul dintr-o parte, putem vedea o halteră precum un campion de judo din România care a

asistat la unul din grupurile mele. Este evident că e dificil să distingem partea conţinutului latent, a proiecţiilor celui care priveşte sau a interpretărilor sale, în privirea pe care o are asupra desenului. Singura certitudine care există este că nimic din toate acestea nu există pe foaie. Este un desen plan, făcut din linii negre pe fond alb. Chiar şi aceasta este o proiecţie. Fondul este alb sau negru? Există chiar în mod obiectiv un fond şi o formă? Există numai forme albe şi negre. Ceea ce eu numesc realitatea "exterioară" sau "adevărul", "senzaţia" sau "ceea ce este", "realul" sau "teritoriul". Tot ceea ce este descris mai sus nu este decât proiecţia celui care priveşte: "realitatea sa interioară" proiectată pe "realitatea exterioară", "realul", teritoriul. Este, de asemenea, percepţia descrisă mai sus. Este "harta" teritoriului aşa cum este descrisă de fiecare "cartograf". Această "hartă" este ceea ce noi numim "realitate" în limbajul curent.

Am arătat acest desen la sute de persoane. La început, nu vedeau nimic. Apoi, după insistenţe, 'vedeau' o vază, fără a vedea şi profilurile pe care alţii, mai rar, le vedeau de prima dată. Doar câteva persoane 'văd' spontan vaza dublă şi cele patru profiluri. Numai unul a văzut o halteră răsturnată: era un campion român de judo, venit să asiste la unul din grupurile mele. Ceea ce vedem nu este greşit. De altfel, mai mulţi 'văd ' acelaşi lucru, dar nu toţi. Un medic care se ocupa cu studiul sectelor 'vedea' pe acest desen sigla... unei secte. O pacientă care făcea multe proiecţii nu reuşea să înţeleagă că, obiectiv, nu era o vază. Ea credea cu fermitate că voiam să o provoc la un raţionament suprarealist. Un participant a încheiat dezbaterea cu această convingere: " De fapt este o vază ".

Ceea ce, în limbajul curent, noi numim "realitate" este o construcţie sau o iluzie parţială. Este o combinaţie a două parţi: pe de o parte datul sensibil pe care l-am putea numi 'real' sau "ceea ce este" şi pe de altă parte proiecţia sau realitatea interioară, subiectivă. Aceasta rămâne sau devine o iluzie atâta timp cât luăm visele drept realitate. Poate deveni o rezistenţă dacă soţul gelos persistă să creadă că soţia sa este seducătoare într-un grup, în timp ce este percepută de ceilalţi ca fiind atrăgătoare. Este vorba de o proiecţie a fricii de a fi abandonat sau respins sau a unei dorinţe: o persoană geloasă este adesea o persoană ce se lasă uşor sedusă sau căreia îi place să seducă, o persoană posesivă care este tentată cu uşurinţă de un altul sau o alta.

4 Proiecţie, iluzie sau rezistenţă. Diferenţe

Soţia mea îl priveşte pe Pierre. Dacă în mod obiectiv este adevărat, atunci este 'realul'.
Ea îl seduce pe Pierre este 'realitatea mea'. Este o proiecţie şi o iluzie dacă ea nu doreşte să-l seducă.
Este o rezistenţă dacă persist să cred şi o acuz.
Ea este sedusă de Pierre. Este o proiecţie şi o iluzie dacă ea nu se simte sedusă.
Este o rezistenţă dacă persist să cred ce ea nu simte.
Femeia se presupune a fi sinceră şi conştientă.
Dacă ea seduce sau este sedusă fără să fie conştientă, atunci ea este oarbă, îşi ignoră sentimentele, deci este rezistentă pentru a-şi reduce vina, de exemplu.
Dacă neagă conştient pentru a-şi linişti soţul sau pentru a evita mânia lui, este o minciună. Nu orice adevăr e bine să fie spus. Adevărul este bine să fie spus numai dacă celălalt este capabil să-l primească fără represalii. Minciuna este o poveste în doi : dacă soţul dumneavoastră minte, fie îi este frică de dumneavoastră, fie vă imită.

FAŢĂ. "Realitatea mea"	VERSO. 'Realul'
Ceea ce-mi imaginez	Ceea ce este
Mai conştient	Mai puţin conştient
Iluzie	Adevăr
Formă	Fond
Primplan	Fundal

Subiectiv	Obiectiv
Soţul meu nu mă mângâie bine	Nu primesc bine mângâierile lui. Am ceva cu el. Nu-l mai iubesc şi nu îndrăznesc să i-o spun
Plouă. Vremea este închisă.	Nu-mi place când este întunecat
Toate femeile sunt manipulatoare	Mă las manipulat de femei
Ea este seducătoare	Mă simt atras, sedus, dar neg acest lucru
Oamenii sunt răi	Disprețuiesc oamenii
Îmi inspiri teamă	Mi-e frică de tine. Mi-e frică când te privesc
Acest pacient este rezistent	Acest terapeut nu este flexibil
Îmi lipseşti	Y miss you. Mi-e dor de tine

Ceea ce tocmai am demonstrat utilizează canalul senzorial al viziunii. Am putea arăta exemple asemănătoare prin canalul senzorial al auzului în ceea ce priveşte cuvintele pe care le pronunțăm.

Acelaşi fenomen se petrece în sfera mentalului. Acelaşi cuvânt pronunțat sau scris, cum ar fi cuvântul 'dragoste' sau orice alt cuvânt, precum 'educație', etc. prezintă acelaşi gen de proiecție.

Propun la patru persoane să scrie spontan primele zece cuvinte pe care le asociază în mod liber cuvântului "dragoste". Le cer apoi să identifice dacă dintre aceste zece cuvinte există un cuvânt comun la toate cele patru persoane. Am realizat acest exercițiu cu mai mult de o sută de grupuri diferite de câte patru persoane. De două ori dintr-o sută s-a întâmplat ca un singur cuvânt să fie comun celor patru persoane din grup şi acest cuvânt era cuvântul "tandrețe". Se întâmplă uneori să fie un cuvânt comun la 3 persoane şi adesea un cuvânt comun la două persoane. Asta înseamnă că noi avem toți un dicționar diferit pentru majoritatea cuvintelor. Cuvântul comun (dragoste) pe care eu îl pronunț în fața lor este la început senzația, adică ceea ce ajunge pe timpanul urechii celor patru participanți. Dacă citiți acest text, este viziunea pe care o aveți despre acest cuvânt. Este senzația, în sensul Gestalt terapiei, adică ceea ce ajunge pe timpanul urechii şi apoi pe creier, ca mai devreme, desenul vazei care ajunge pe retina dumneavoastră. Percepția este sensul pe care noi îl dăm acestui desen sau acestui cuvânt. Percepția, în acest caz, este proiecția observatorului care îi dă un sens. Cuvântul „dragoste" pronunțat şi ajuns pe timpane este realitatea exterioară pe care noi o proiectăm şi care este diferită pentru fiecare. Cuvântul „dragoste" citit sau auzit are un sens numai pentru un francofon, dar nu şi pentru un chinez. Pentru noi cei care vorbim limba franceză, cuvântul „dragoste" are un sens care poate fi foarte diferit pentru fiecare. Ceea ce explică în parte că este dificil să te înțelegi într-o relație de dragoste. Într-un cuplu, fiecare are o imagine diferită, un dicționar diferit.

2° Harta nu este teritoriul

Harta este o 'lectură' a 'ceea ce este', 'realitatea'. 'Ceea ce există' în mod obiectiv constitue textul, 'scrierea', 'realul'. Harta reflectă contextul. Ceea ce urmează nu era explicat în Gestalt-teorie, dar exista în fază incipientă. De aici încolo suntem în Gestalt-teorie şi intrăm deja în Gestalt-terapie.

PNL (Programarea Neuro-Lingvistică) descrie acelaşi fenomen în mod imaginar: harta nu este teritoriul. Harta Franței nu este Franța.

1 În politică, credințele dirijează lumea

Politica are 'adepții' săi. Îi recunoaştem prin cantitatea dogmelor, ideologiilor, credințelor care vin să acopere, să sufoce sau să mascheze rarele adevăruri ce pot fi verificate. Acestea sunt selectate într-o direcție, la stânga sau la dreapta, interpretate, deformate, dezinformate, până ce devin compatibile cu

prejudecata de la început. Gândim cum simţim sau cum trăim, mai mult decât trăim cum gândim. Argumentele se potrivesc orbeşte cu ceea ce suntem şi ceea ce trăim. Argumentăm prin 'adevăruri' ştiinţifice şi statistici făcându-i să spună ce vrem. Statisticile bine construite descriu o parte a teritoriului, o părere ştiinţifică provizorie. Dar putem să-i facem să spună ce vrem, în funcţie de ceea ce sperăm să dovedim : este harta care deformează mai mult sau mai puţin.

Stalin – Gorbatchev

1. *Staline* îi vede pe americani puternici: este teritoriul.
2. Îşi imaginează că o să-l atace : este harta sa, credinţa sa, proiecţia sa rezultată din viziunea sa paranoică şi din propria dorinţă de a domina lumea ('Proletari din toate ţările, uniţi-vă' spunea Lenin).
3. Îi este frică şi dezvoltă mânia sau răzbunarea: transferul unui sentiment din trecut în prezent.
4. Creează armata roşie : comportamentul său transferenţial în răspuns la proiecţia sa, credinţa sa.

   Ca răspuns, Vestul înspăimântat dezvoltă un proces analog şi creează NATO.

1'. *Gorbatchev* soseşte la conducere şi vede pe americani şi mai puternici cu NATO, războiul stelelor şi superioritatea lor economică zdrobitoare faţă de prăbuşirea economiei în Rusia. Este teritoriul în bună parte.
2'. Îşi imaginează că a devenit imposibilă şi depăşită competiţia şi că americanii pot fi parteneri. Este proiecţia sa mai realistă, harta sa ce rezultă probabil dintr-un mai bun echilibru personal.
3'. Se simte în largul său (transferul său) pentru a-l întâlni pe Reagan.
4'. Consecinţele sunt căderea zidului Berlinului şi a cortinei de fier, dezarmarea relativă şi sfârşitul războiului rece.

2 În religie

a. Întegriştii sau fundamentaliştii confundă harta şi teritoriul. Ei cred că ce vrea Dumnezeu şi ce vor ei este acelaşi lucru. În numele lui Dumnezeu, ei îşi dau permisiunea, dreptul, datoria de a ucide. Există integrişti musulmani şi integrişti evrei. Întegriştii creştini au devenit mai înţelepţi. Sfânta Inchiziţie a făcut probabil mai rău decât Khomeyni şi nazismul. *Extrema dreaptă şi extrema stângă* comit aceeaşi greşeală şi ajung la aceeaşi strategie. *Sectele şi anti-sectele*: orbirea şi fanatismul celor care 'au dreptate'. Unei prietene care vrea mereu să aibă dreptate, am sfârşit prin a-i spune: " Ai dreptate, adio ". În aceste situaţii diferite, harta se înclină adesea de aceeaşi parte, spre putere şi dominare. Pe de altă parte, în jocul contestării, contestaţionarul 'are şi el dreptate' , dar harta se înclină adesea spre refuzul de a acţiona. În terapie, le spun: " Vedeţi mai întâi ce nu vreţi să faceţi când vă revoltaţi.

Cei care 'au dreptate' mă înspăimântă. Cei care se îndoiesc mă liniştesc.

b. Ierusalim şi viziunea palestinienilor şi evreilor

1. Teritoriul

Ierusalim este un oraş minunat care nu există decât într-un singur exemplar, teritoriul. Israel este o regiune din Orientul Mijlociu ale cărei limite au fost trasate de ONU cu ajutorul englezilor în 1948.

2. Hărţile

a) ONU a decis (cine altcineva putea s-o facă ?) în 1948 de a reda o patrie evreilor expulzaţi de 2.000 de ani, retrasând o parte din ţara lor de altădată, 'tărâmul făgăduinţei' (pierzând totodată o altă parte mai lmare). Acest pământ a fost luat cu forţa de la arabii care-l ocupau de la căderea Imperiului Roman şi apoi de la Imperiul Otoman.
b) O altă 'hartă' adesea propusă este de a face din Ierusalim un oraş internaţional neutru sub egida ONU cu un cartier evreiesc, musulman şi creştin (o altă hartă).

c) Arabii şi musulmanii (două hărţi deja diferite) au pierdut astfel o parte din teritoriul lor păstrând Ierusalimul de Est, centrul vechi al oraşului actual construit aproape în întregime de strămoşii lor în urmă cu 2000 de ani. Esplanada de moschei a devenit al treilea loc sfânt al Islamului.
d) Evreii văd aici oraşul lor sfânt şi proprietatea lor 'inalienabilă'. Esplanada templului lui Salomon este centrul lor religios. Este chiar acolo unde, pe locul acestui templu distrus de romani, musulmanii au construit moscheile Roc (unde Abraham trebuia să-şi jertfească fiul) şi d'El Aqsa.

c. Credinţele religioase

În majoritatea religiilor, viaţa, lumea sunt privite precum desenul vazei. Dincolo de cunoscut, de evident, de ceea ce simte, fiecare umple golurile cu povestea sa. " Şi omul l-a creat pe Dumnezeu după chipul şi asemănarea sa " (Nietzsche). Dincolo de povestea cunoscută, se creează "istoria umanităţii" cu Biblia: Adam şi Eva, îngerii şi demonii, Sfânta Treime, revelaţia, o parte importantă din ceea ce-i atribuim lui Isus, miracolele sale, învierea, Fecioara Maria. În povestea cunoscută, se creează credinţe gata făcute care devin evidenţe acceptate precum legendele sau poveştile pentru copii : dovezile existenţei lui Dumnezeu care nu conving decât pe credincioşi, datoria spovedirii, prezenţa divină în anafură, ceea ce am numi acum 'obligaţia morală' în cruciade, Sfânta Inchiziţie. Dar şi infailibilitatea Papei, datoria de a fi supus, celibatul preoţilor, sechestrarea voluntară a călugărilor în jurămintele repetate de sărăcie, castitate şi supunere. Este atât de diferit de legenda Sfântului Neculai sau a lui Moş Crăciun? Ne servim de Coran pentru a justifica sechestrarea femeilor în haremurile de altădată sau în Afghanistan. În ce priveşte portul obligatoriu al voalului sau burka, lapidarea până la moarte a femeii adultere (de ce nu şi bărbatul !) sau amputarea mâinii celui care a furat, putem găsi argumente pro sau contra în Coran sau Fatwa. În neputinţa sau în setea sa de putere, omul încearcă să se identifice cu un 'Dumnezeu Atotputernic' pentru a-l transforma într-un Dumnezeu domestic.

3 În dragoste: dragostea la prima vedere

Ea este inteligentă şi frumoasă. 'Frumuseţea (harta) există în ochii celui care priveşte' (proverb arab). Ea nu este frumoasă pentru toată lumea. În ce priveşte inteligenţa, este ceva obiectiv. Este teritoriul ! … Nu aşa de repede. Inteligenţa se măsoară prin teste. Totuşi o femeie foarte inteligentă şi strălucitoare nu mă atrage dacă nu-şi exprimă deloc sentimentele, planează în mental, rămâne anonimă, face din ochi sau evită contactul personal. Inteligenţa emoţională mă interesează mai mult: capacitatea de a simţi emoţiile, de a le exprima, a le identifica, de a-l ghici pe celălalt şi de a-şi controla comportamentele în vederea unei relaţii mai bune.

Ce este dragostea la prima vedere ? Am în 'calculatorul meu cerebral' diferite imagini ale femeii ideale. Aceste modele s-au imprimat în trecut în funcţie de experienţele trăite şi de aporturile mediului. Când o femeie prezintă una sau mai multe din aceste caracteristici, e ca un flash al 'femeii vieţii mele': 'brunetele' sau 'blondele cu ochii albaştri', forma nasului sau a buzelor, privirea adâncă, suplеţea, coapsele rotunjite, forma sânilor, talia fină. Aceste caracteristici variază în funcţie de epoci sau locuri: talia de viespe de altădată, rotunjimile africane, paloarea tenului (Blanche de Castille), sau pielea bronzată de astăzi, eleganţa sofisticată sau fata mare pur şi simplu. De îndată ce una dintre aceste calităţi atinge un punct sensibil, tot programul femeii ideale este proiectat pe această persoană în câteva secunde. Atunci 'dragostea este oarbă'. Dacă relaţia care a început astfel eşuează, atunci : 'tu nu eşti cea care credeam'. Calităţile mai profunde care ating valori nu sunt încă apărute sau căutate precum autenticitatea, complicitatea, înţelegerea, acordul intern, viziunea despre lume, concepţia despre viaţă, despre dragoste şi muncă. Toate acestea vin după aceea şi nu pot crea dragostea dacă primele aspecte prezentate mai sus sunt total absente.

Particip la un grup de biodans. Orphée, animatoarea, face o demonstraţie. Ea este frumoasă, graţioasă. Mă simt atras destul de repede. Plin de îndrăzneală, o abordez la masă : « Eşti frumoasă, dar nu este adevărul, obiectiv vorbind. Frumuseţea este în ochii celui care priveşte. Este un proverb arab. » A doua zi aceeaşi lecţie. O privesc în curtea castelului : « Eşti la fel de frumoasă. Nu te-ai schimbat ». La masa următoare îi spun : «M-am înşelat. Tu eşti la fel de frumoasă, eu nu m-am schimbat. Privindu-te dansând în această dimineaţă, am devenit brusc conştient că frumuseţea este în prelungirea dorinţei mele. »

Astfel femeia pe care o văd este teritoriul : ceea ce ea este, arată, spune, face şi simte în interiorul ei. Harta este ceea ce privesc cu prioritate şi care este o selecţie subiectivă a ceea ce este obiectiv la ea. Este mai ales ceea ce-mi imaginez despre ea : masca femeii ideale pe care i-o grefez pe faţă şi pe care o resimt în consecinţă. Cred că sunt în relaţie profundă cu ea când de fapt sunt mai degrabă în relaţie cu masca mea. Nici aici harta nu este teritoriul. Ea trebuie să se estompeze progresiv pentru a-l întâlni pe celălalt : abandonarea dorinţei mele imposibile. Dragostea înseamnă să vreau binele celuilalt şi să-l eliberez de aşteptările mele. Dur uneori sau chiar adesea.

Astfel noi avem diferite măşti: profesorul ideal, patronul ideal, terapeutul ideal.

4 În psihoterapie

Teritoriul este ce spune, arată sau face clientul şi nimic altceva : faţa sa crispată, vocea sa joasă, privirea sa fixă, în jos, ochii săi închişi, visul pe care-l povesteşte, cuvintele pe care le pronunţă, tonul, expresia feţei sau a corpului, conflictul pe care-l evocă pe scurt sau în detaliu, sentimentele pe care le exprimă. Sentimentele sale nu fac parte din teritoriu pentru terapeut atâta timp cât nu le-a exprimat verbal sau corporal : crisparea nu este frica, lacrimile nu înseamnă neapărat tristeţe.

Harta este ceea ce terapeutul interpretează, imaginează, ghiceşte, presimte, presupune, ceea ce clientul nu spune. Sunt proiecţiile şi contra-transferurile terapeutului.

Un pacient spune: " Vecina mea mă priveşte în ochi de fiecare dată când mă întâlnesc cu ea. Ea mă obsedează. Visez că mă provoacă şi eu îi resping avansurile. Mă dezgustă ". Este teritoriul pentru terapeut. Dar acesta va vedea aici o dorinţă refulată. Este doar harta lui, nu este neapărat teritoriul clientului. Această hartă, considerată ca revelatoare pentru ‘realitatea’ pe care clientul o ignoră, riscă să-i deformeze trăirea. S-ar simţi mai bine respectat şi recunoscut de un terapeut care ar ţine cont de lupta şi suferinţa sa fără să o interpreteze … înainte să le descopere el însuşi.

Pentru client, ceea ce simte el este teritoriul său. Pe de altă parte, ceea ce el descrie este harta sa pentru două teritorii : ceea ce trăieşte şi face vecina în mod obiectiv (Îl priveşte ea într-adevăr ? Vrea ea să-l provoace sau să-l salute ?) şi ceea ce simte el într-adevăr în interior. Conştiinţa sau ignorarea sentimentelor sale, judecăţile pe care le trăieşte în sinea lui, frica de judecata terapeutului reprezintă teritoriul. Ce poate el să spună despre asta este harta sa, viziunea sa despre acelaşi teritoriu, despre el însuşi. Dar pentru terapeut toate acestea fac parte din teritoriul pe care el trebuie să lucreze.

Harta este Gestalt, forma pe care fiecare o imprimă pe datul senzorial. Ceea ce clientul spune, arată şi face constituie adesea teritoriul, fondul.

Lingvistica a înţeles bine această distincţie între teritoriu (textul original, discursul oratorului) şi hartă: termenul de ‘traducător’, atribuit la început traducerii aşa zis obiectivă a unui text scris, a fost înlocuit cu termenul de ‘interpret’ pentru limbajul verbal, marcând prin aceasta că discursul oratorului (teritoriul) este interpretat (o hartă) de cel care traduce.

Pictorul René Magritte percepuse această proiecţie când a scris sub desenul unei pipe: " Aceasta nu este o pipă ".

Mişcarea filozofică a constructivismului plecase la începutul secolului IX de la apariţia cinematografului. Pe ecran defilează cu mare viteză imagini fixe. Omul care le priveşte le transformă în mişcare, ceea ce este o construcţie, o hartă, o iluzie... precum vaza şi profilurile din desenul nostru.

La fel se întâmplă într-o comunicare verbală sau în mimica unui client. Prudenţa cere să se prezinte o "altă privire" ca o propunere în care clientul poate să recunoască o altă faţetă semnificativă a comunicării sau a personalităţii sale. Când clientul plânge, terapeutul poate să creadă că este trist în timp ce el poate să plângă şi de bucurie, cum mi se întâmplă cel mai adesea, sau de frică sau mânie. Terapeutul poate să aducă diferite răspunsuri. Identificându-vă cu clientul sau în sens larg cu cel care plânge, observaţi sentimentele pe care le aveţi când primiţi unul din aceste răspunsuri posibile ale terapeutului :

- Un bărbat nu plânge (Întărire a Supraeului sau a Părintelui critic).
- Nu plângeţi pentru atât (Devalorizarea sentimentului şi a persoanei).
- Nu sunteţi conştient că sunteţi trist (Pretind că sunt conştient de inconştientul dumneavoastră).
- Deveniţi conştient de tristeţea dumneavoastră (Afirmarea credinţei terapeutului).

Aceste răspunsuri riscă să creeze sau să întărească introiecţiile. Ele închid. Următoarele ‘deschid’.

- Sunteţi trist ? (Riscul de a-l întoarce pe client de la sentimentul său real sau de a se îndoi de el).

- Şi sunteţi trist ! (Lasă clientului libertatea de a-şi preciza sentimentul său veritabil).
- Rămâneţi centrat pe sentimentul dumneavoastră. (Dă permisiunea de a-şi explora mai mult sentimentul).
- Este OK să plângi. (Părintele permisiv al terapeutului dă putere Copilului liber).

Ca în desenul vazei, nu există decât un 'adevăr', clientul care plânge şi sentimentul său subiectiv care este real. Este teritoriul pe care-l respectăm, chiar dacă nu-l cunoaştem. Dar terapeutul 'vede' diferite 'realităţi' pe care le poate considera drept 'adevărul'. Fiecare terapeut are propria sa hartă pentru a 'vedea' ceea ce este şi pentru a 'şti' ceea ce este bine de făcut pentru client, în funcţie de contra-transferurile sale şi de experienţa sa terapeutică.

O altă hartă bine ancorată în terapiile inspirate de psihanaliză este prioritatea aproape exclusivă acordată limbajului verbal şi interpretării. Freud, după ce a utilizat privirea şi atingerea în hipnoză a trăit câteva experienţe emoţionale neplăcute în contactul cu unele cliente ce se simţeau atrase de el. I s-a făcut frică de privire şi şi-a trimis pacienţii pe un divan, la adăpostul privirii reciproce, excluzând astfel limbajul corporal. Practicienii muncii corporale (care utilizează şi limbajul verbal, să nu uităm acest lucru) sunt convinşi de marea bogăţie şi diversitate a limbajului corporal, care exprimă mai mult emoţiile, obiect major al terapiei. Cuvintele transportă mai ales gândurile din mentalul defensiv. O cercetare a demonstrat că 55% din mesajul terapeutic trece prin expresia feţei. Devine deci important să se vadă amândoi şi să se observe cu atenţie. În comparaţia noastră cu desenul vazei, teritoriul (ce am numit 'realul', 'adevărul' sau 'ceea ce este') este ceea ce se întâmplă în mod real la clientul acela şi ce exprimă prin cuvintele sale şi expresia feţei şi corpului său. Harta, 'realitatea construită' de către terapeut, este credinţa sa în prioritatea limbajului, disprețuind oarecum corpul. Este prisma lui deformată care-l face să se îndepărteze de trăirea clientului în profitul credinţei sale în prioritatea acordată cuvintelor şi interpretării lor. În plus, această poziţie exclude valoarea terapeutică a atingerii şi toate metodele terapeutice corporale.

În progresul meu personal am constatat un paralelism revelator în tendinţa mea de a dori să explic totul, în psihoterapie ca şi în religie. Până la 30-40 de ani trăiam, fără să-mi dau seama, sub un fel de fobie a vidului. Mă simţeam împins de o nevoie 'obsesivă' confortabilă de a explica totul : atât pe Dumnezeu cât şi inconştientul. Mă simţeam puţin inferior când nu aveam un răspuns la toate sau ignorant, căci alţii, poate clientul meu, cunoşteau acest răspuns. Voiam să fiu şi să mă arăt competent. Când la 40 de ani am întâlnit Gestalt, am 'abandonat' destul de repede, da, este chiar termenul care se potriveşte. Am putut să abandonez această nevoie oarecum obsesivă de a explica totul. Am putut să-mi reconsider credinţele religioase, dogmele mele religioase, precum şi cele terapeutice. Am putut să accept limitele ştiinţei, medicinei, psihoterapiei, ale religiei şi propriile mele limite fără să mă simt diminuat şi chiar ignoranţele mele conştiente. Am realizat un pas gigantic în ceea ce aş numi acum acceptarea, abandonul, non ataşamentul bouddhiste, abandonul mecanismelor de apărare. Lucrurile îmi apar mai simple, mai clare, mai puţin complicate, mai puţin sofisticate, mai puţin deformate, atât în viaţa curentă, în dragoste, în relaţiile umane, în spiritualitate cât şi în psihoterapie. Şi am început să explorez lumea ca bărbat liber de această dată.

Într-un cuplu în conflict, unul poate să 'vadă' o vază, celălalt două profiluri. Fiecare vede acelaşi desen sau aceeaşi problemă din propriul său punct de vedere. Şi este normal până aici, atâta timp cât fiecare poate recunoaşte şi accepta punctul de vedere al celuilalt, fără să-l aprobe în mod necesar sau să-şi abandoneze convingerea. Este ceea ce numesc o problemă. Există cel mai adesea una sau mai multe soluţii la o problemă. Această problemă devine conflict când unul (sau amândoi) crede (cred) sau vrea (vor) să aibă dreptate. Atunci, orice soluţie primeşte un 'da, dar... ' care blochează dialogul. Jocul lui 'da, dar... ' are două consecinţe : statu quo (situaţia actuală sau prezentă a lucrurilor) şi dependenţa. În sfârşit, partenerul sau terapeutul care cred că există una sau mai multe soluţii la un conflict propun o altă soluţie care va fi urmată de un 'da, dar... ' sau de un alt răspuns care blochează. Când apare o problemă, o soluţie există adesea. Dacă există un conflict, nu există soluţie, ea este blocată în prezent de unul dintre parteneri. Trebuie procedat altfel cu procesele descrise în acest capitol printre care schimbarea de viziune, de Gestalt, numită în limbajul curent schimbarea de perspectivă sau a punctului de vedere.

Oamenii care 'au dreptate' mă înspăimântă. Dorinţa de a avea dreptate pregăteşte un conflict.

Oamenii care se îndoiesc mă liniştesc. A te îndoi deschide alternative.

Oamenii care se îndoiesc de toate mă descurajează. Un alt impas care blochează punerea în aplicare a soluţiilor posibile.

3° Primplanul şi fundalul

Sunt noţiuni importante în Gestalt-terapie.

Primplanul (harta, textul, prezentul) corespunde formei care se detaşează din planul secund, de pe fundal (teritoriul, contextul, trecutul). Primplanul este ceea ce se detaşează şi ne apare în evidenţă. El este în mişcare : pot 'vedea' vaza, două profiluri sau patru profiliri. Când îmi fixez atenţia pe profiluri, nu mai pot 'vedea' vaza care trece în planul secund. Primplanul posedă o formă de atracţie şi se impune conştiinţei mele. Fundalul este un support neutru, fără semnificaţie prezentă.

" Munca psihoterapeutică caută să modifice atitudinea subiectului faţă de fundalul său pentru ca noi experienţe să poată coincide armonios cu felul lui de-a fi ACUM. " (Polster)

Planul secund, fundalul, trecutul influenţează apariţia şi sensul primplanului care se impune ca o evidenţă actuală. Béatrice mă vede pentru prima dată într-un grup. Furioasă, ea mă descrie ca expresia evidentă a bărbatului macho. Ceilalţi care mă cunosc mai demult sunt surprinşi. În această perioadă calmă a comunităţii terapeutice, ei percep bine autoritatea mea, fără să mă 'vadă' autoritar. După câteva zile, ea mă percepe calm şi tandru şi devine conştientă că a proiectat asupra mea imaginea tatălui său şi că se ataşează adesea de bărbaţi dominatori. Acest fundal pe care ea nu-l 'vedea' colora primplanul, adică eu care mă impuneam cu trăsăturile mele de autoritate percepute precum autoritarismul unui bărbat macho.

Trecutul este marcat de ceea ce numim situaţii neîncheiate sau Gestalt neterminate: mânia pe care nu a putut niciodată să o exprime faţă de tatăl său şi care revine împotriva oricărei autorităţi sau doliul neîncheiat reprezintă un semn frecvent al unei dependenţe prelungite. Francis, de 45 de ani, este convins că nu este fiul părinţilor săi din cauza unui schimb accidental de bebeluşi la maternitate. Părinţii săi au ignorat mereu această problemă care-l obsedează. De la vârsta de 16 ani şi asta de două ori pe an, visează că bate la uşa 'tatălui său adevărat'. Se recunosc reciproc. Vrea să-i vorbească fără să reuşească. Visul se opreşte aici. El face o psihanaliză o dată pe săptămână timp de zece ani, dar fără rezultat. Fac cu el un 'travaliu de doliu' cerându-i să vorbească unui scaun gol pe care el îşi vizualizează tatăl la acest moment al visului. " Tată, astăzi doresc să-ţi vorbesc... Ceea ce nu am putut să-ţi spun... şi îţi cer să mă întâmpini... (de 5 – 7 ori)... Am avut şansa să te cunosc pentru cutare lucru... (de 5 – 7 ori) şi în sfârşit: acum că nu mai am nevoie de tine în termeni de dependenţă, pot să-ţi spun la revedere... şi îţi mulţumesc " Durată: 15 minute.

De atunci el se simte eliberat de această obsesie şi acest vis nu a mai revenit. Este ceea ce numim 'a încheia un Gestalt'.

4° A acorda – a dezacorda

PNL a demonstrat că există mai multe feluri de a 'vedea' acelaşi lucru. 'Acordorii' văd partea plină a paharului : văd cu prioritate partea bună a lucrurilor, legăturile între evenimente sau oameni, adună, armonizează punctele de vedere, propun soluţii. Rogers este primul terapeut important care a dezvoltat o viziune pozitivă a omului şi a iniţiat o strategie terapeutică 'acordantă'. Terapiile umaniste i-au preluat exemplul într-o măsură mai mică.

'Dezacordorii' văd acelaşi pahar pe jumătate gol : văd totul din punt de vedere critic, denigrează, se plâng sistematic, se îndoiesc de tot, despart pentru a stăpâni, văd partea negativă a lucrurilor. Freud avea o viziune pesimistă a omului: " Copilul este un pervers polimorf ", în om există o parte rea ce suscită suspiciunea, analiza unor fenomene care nu aveau nici o legătură cu sexualitatea tot din prisma pansexualităţii sale debordante, poziţia de superioritate a analistului ce plasează 'bolnavul' pe o poziţie joasă, dezacordantă. Într-un serviciu psihiatric de orientare analitică se discută despre pacienţi în absenţa lor şi pe scrisoarea sigilată, adresată medicului curant este marcat : " A nu se comunica pacientului ". În comunitatea mea terapeutică discutăm despre client în prezenţa sa, în grup. El primeşte o copie a scrisorii adresate medicului curant. Ca şi la Rogers, clientul are dreptul să ştie tot ce gândesc despre el.

5° Concluzie asupra Gestalt-teoriei

La origine, Gestalt-teoria se doreşte a fi o a doua teorie a învăţării. În mod frecvent, învăţarea se realizează în mod liniar şi progresiv : memorarea unui text sau accelerarea mişcărilor. Gestalt dorea să demonstreze că anumite învăţări se produceau brusc : descoperirea unui cub pe o suprafaţă plană sau profiluri şi o vază pe acelaşi desen. Dar şi înţelegerea spontană a ceva ce mi se explică de cinci minute sau localizarea unui magazin într-un cartier pe care-l cunosc.

Dar contribuţia cea mai importantă s-a dezvoltat progresiv, mai ales din punctul de vedere al Gestalt-terapiei lui Perls. Datul sensibil (ceea ce auzim sau vedem) numit aici ‘senzaţie’ oferă ocazia unui număr mare de ‘percepţii’ diferite în funcţie de trăirea trecută sau prezentă a persoanei care primeşte mesajul. Aceasta poate îmbogăţi înţelegerea dintre două persoane. Dar mesajele primite pot fi şi ignorate, amplificate, deformate de proiecţiile şi transferurile receptorului şi astfel să apară conflicte între două persoane precum şi războaie între popoare timp de secole. ‘Soluţiile’, mai mult sau mai puţin simple pe care persoanele din exterior ar putea să le propună, vor rămâne ineficiente atâta timp cât protagoniştii nu vor reuşi să adopte un punct de vedere mai global asupra situaţiei. Această schimbare de perspectivă apare brusc când acceptăm să abandonăm poziţiile anterioare pentru a privi şi din punctul de vedere al celuilalt, lărgindu-ne astfel orizontul diferitelor ‘realităţi’ posibile pentru a ne apropia, în doi pe cât posibil de ‘real’.

Trăim într-o casă ai cărei pereţi sunt oglinzi
şi credem că privim în exterior.

Fritzs PERLS

CAPITOLUL VII:
GESTALT-TERAPIA

A. DEFINIȚIA GESTALT

Gestalt este un nume comun în limba germana şi se traduce prin 'formă', structură, punere în formă, formare, contact cu sine, cu celălalt. Ca toate substantivele comune din limba germană, Gestalt se scrie cu majusculă.

Gestalt se defineşte ca o relație dată între un subiect şi un obiect, o altă persoană, un lucru, un sentiment, etc. Este interacțiunea constantă la 'frontiera-contact' dintre mine şi mediul înconjurător. Determinată de o nevoie a unei persoane, această Gestalt tinde spre realizarea şi împlinirea sa. După obținerea satisfacției, relația încetează să mai existe. Gestalt este atunci considerată a fi încheiată (a se vedea Ciclul satisfacerii unei nevoi). Ea este considerată neterminată dacă, dintr-un motiv oarecare, relația nu se încheie. 'Self' este diferit pentru fiecare persoană. El se construieşte plecând de la experiențele marcante din viața noastră (învățări, condiționări, introiecții care urmează acelaşi proces). Noi le transpunem asupra mediului înconjurător actual (proiecții şi transferuri). Ele colorează sau determină reacțiile noastre şi comportamentele actuale şi creează cu mediul înconjurător, fie o ajustare creatoare, fie conflicte oarbe repetate. Frontiera-contact este în mişcare. Gestalt se descrie cel mai adesea în termeni de proces în derulare, ca la cinema, acolo unde psihanaliza descrie stările (Sinele, Eul, Supraeul) şi relația 'cauză-efect' (din cauza tatălui meu...).

Descoperirea unui răspuns potrivit aşteptării urmează etape precise, cele mai importante constând în a deveni conştient de nevoia sa şi a acționa pentru a o satisface. Rezistențele sunt mecanisme de apărare care fac acest demers imposibil sau dificil.

B. GESTALT TERAPIA

Frédéric Perls (Fritz mai familiar) este un psihanalist german, evreu ce a devenit francmason, revoltat împotriva tatălui violent. El a ramas rebel toată viața sa. Anticonformist, Perls se opunea lui Freud care nu l-a recunoscut. Devine psihiatru la Berlin, se interesează mult de teatru, apoi urmează mai multe psihanalize. Din psihanaliză, el a reținut proiecțiile şi transferul sub forma lui 'aici şi acum', unde noi repetăm introiecțiile din trecut. Perls se opune dogmatismului freudian, pan-sexualismului lui Freud, lui Œdipe, 'Sinelui, Eului şi Supraeului' şi mai ales interpretaționismului. Dezvoltă experimentarea lui aici şi acum, autenticitatea, responsabilizarea actelor şi sentimentelor sale, tehnicile mono-dramei şi scaunului gol, sensul procesului, abordarea corporală, confruntarea directă, munca de grup, filozofia existențială, psihologia umanistă, eficacitatea terapeutică imediată etc. A experimentat meditația zen şi meditațiile orientale.

C. GESTALT ESTE O FILOZOFIE

Gestalt nu este numai o teorie, o metodă terapeutică. Gestalt este o viață, o filozofie de viață, o artă de a trăi. Prezentarea acestei cărți reflectă acest lucru: ea nu este nici rațională, nici metodică. Este legată de o experiență concretă. Cea descrisă aici corespunde evoluției mele ca terapeut de-a lungul formării mele. Ea trasează, de asemenea, demersul sutelor de persoane pe care am avut şansa să le însoțesc sau să le ajut în căutarea vieții lor.

Perls spunea: " Gestalt este prea bună pentru a o rezerva bolnavilor. " Filozofia sa era centrată mai ales pe 'aici şi acum' imediat, caracterologic 'primar': totul, imediat, care-l făcea să plece din nou adesea de la zero în căutarea nevoilor imediate: Germania, Africa de Sud (pentru a scăpa de Nazism), New York, Miami, Esalen în California, unde a cunoscut gloria, Vancouver în Canada, unde a creat un Gestalt-Kibboutz, ultima etapă. Pentru el, viața sa a fost uneori dureroasă şi cel mai adesea satisfăcătoare. Dar nu

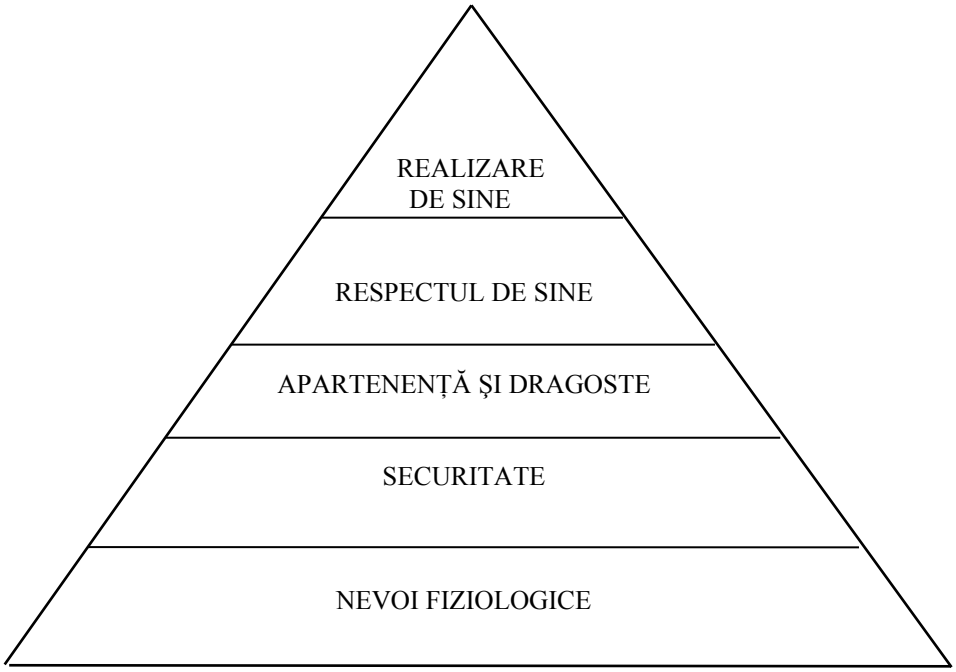
a fost la fel şi pentru apropiații săi. Soția sa, Laura, principala co-creatoare a Gestalt mai ales în structurare şi teoretizare, îl întâmpina mereu. Pentru cei doi copii ai săi, era un tată adesea absent. Dar era tatăl adepților Hippies, în mişcarea contestatară din 1967 împotriva autoritarismului profesorilor de la Universitatea Berkeley din California, mişcare devenită în Europa contestarea împotriva autorității statului incarnată de către de Gaulle (curios transfer). 'Harta' mea despre Perls este cea a unui revoltat însetat de dragoste şi recunoştință, un geniu puțin psihopat. Cea despre Freud, un explorator al inconştientului celorlalți, orb față de al său, puțin nevrozat, autoritar, înaintat cu o jumătate de secol, destabilizator al ideilor primite de la burghezia din vremea sa şi din era iudeo-creştină.

Filozofia lui Perls este minunat tradusă în rugăciunea Gestalt' (a se vedea capitolul I). Ea pare egoistă. Eu o văd egocentrică, centrată pe nevoile mele, punct de plecare în orice relație echilibrată: tu eşti responsabil de tine şi eu sunt responsabil de mine.

CAPITOLUL VIII:
NEVOILE

PIRAMIDA LUI MASLOW

MASLOW este unul dintre precursorii mişcării psihologiei umaniste care au facilitat dezvoltarea bioenergiei, a Gestalt, a Analizei tranzacţionale, a curentului spiritualist, a terapiei scurte, a sistemicii etc. El a descris nevoile fundamentale în cinci categorii regrupate sub forma unei piramide. Nevoile cele mai fundamentale, mai concrete sunt la bază, căci sunt prioritare faţă de nevoile situate deasupra, mai subtile şi mai fine.



Omul devine mai sensibil la nevoile superioare dacă nevoile precedente sunt relativ împlinite. O nevoie puţin satisfăcută poate să producă o frustare sau o suferinţă, dar poate, de asemenea, să-l determine pe om să acţioneze pentru a şi-o împlini: este motivaţia. Suferinţa şi motivaţia devin importante dacă nevoia nu este deloc satisfăcută.

Orice nevoie cere un răspuns. Este de altfel procesul şi obiectivul urmărit de majoritatea metodelor terapeutice. Pentru a reuşi, ne utilizăm resursele. Resursele noastre interioare sunt motivaţiile noastre specifice pentru această nevoie sau mai generale precum dinamismul nostru, energia noastră, capacitatea noastră de a face faţă sau de a ne depăşi dificultăţile. Resursele noastre externe sunt ‘persoanele noastre model’ (PNL), mediul înconjurător, persoanele-suport. Dar noi putem întâlni şi obstacole. Obstacolele externe, scoase în evidenţă de Laborit în teoria sa despre stres, sunt duşmanul ce doreşte cu ardoare acelaşi obiect în rivalitate sau competiţie. Obstacolele interne, subliniate de Gestalt, sunt şi mai importante: rezistenţele precum introiecţia, proiecţia şi transferul abordate mai departe în această carte. PNL împrumută un model apropiat: cum să treci de la un comportament nesatisfăcător la un comportament dorit? Vizualizând sub transă o ‘persoană-model’ şi realizând spontan acest comportament dorit.

A. NEVOILE FIZIOLOGICE

In cultura noastră, nevoile vitale sunt relativ satisfăcute: a respira, a mânca, a bea, nevoia de căldură... Rar ne ocupăm de ele în terapie. Nu le vom aborda aici.

B. NEVOIA DE SECURITATE

Este vorba de nevoia de a fi protejat împotriva adversității. Termenul "securitate" este folosit în contextele unde domneşte insecuritatea: in-securitatea socială, in-securitatea profesională, in-securitate pentru a se deschide în intimitate (a fi deschis şi fără apărare) în grup sau în viață.

Noi consumăm multă energie şi un sfert din timpul nostru pentru a satisface această nevoie precum şi cea precedentă. Datorită activității noastre profesionale, noi ne procurăm de fapt hrana şi căldura şi beneficiem de un acoperiş. De aici încolo suntem disponibili pentru nevoile următoare. Chiar şi aceste nevoi pot, în parte, să fie satisfăcute prin munca noastră: ne putem împlini nevoia de apartenență, de a câştiga suficienți bani pentru a trăi genul şi nivelul de viață pe care-l dorim. Putem să ne dezvoltăm respectul de sine şi să ne realizăm, afirmându-ne în mod adecvat. Putem să ne dezvoltăm autonomia chiar fără respectul celorlalți.

Dacă ne este amenințat locul de muncă putem deveni nesiguri. A evita o activitate nesatisfăcătoare face parte din soluțiile posibile la o problemă, dar incertitudinea de a da peste o alta determină numeroase persoane care mă consultă să îndure prea mult timp constrângeri dezagreabile. A rămâne blocat într-o astfel de situație este sursă de angoasă. Este o situație de inhibiție a acțiunii, sursă de stres. Mai ales că mulți oameni nu dispun de energia necesară de a schimba, în interiorul profesiei lor, contingențele restrictive.

Căutarea securității cu orice preț poate fi sufocantă dacă ea conduce la o existență regulată, însoțită de obiceiuri fixe. Toate ritualurile în viață, ca şi în religie, fac viitorul previzibil. Pentru că evităm neprevăzutul, riscăm să ne ratăm viața.

C. NEVOIA DE APARTENENȚĂ ŞI DE GRAGOSTE : A IUBI ŞI A FI IUBIT

Acestei nevoi i se acordă în general cea mai mare importanță în terapie precum şi în viață. Simțim nevoia să aparținem, împreună cu semenii sau apropiații noştri, unei viziuni comune despre viață în religie sau spiritualitate, în viața politică, în cluburi de petrecere a timpului liber sau întâlniri profesionale. Adesea, la început, simțim nevoia să ne grupăm în jurul unor interese comune diversificându-ne. Această nevoie de apartenență acoperă domenii foarte vaste: nevoia de a-l iubi pe Dumnezeu, de a ne iubi aproapele, dragostea părintească sau sexuală, nevoia de a fi recunoscut, apreciat, nevoia de a primi sau de a da tandrețe.

Această nevoie este esențială încă de la naştere: a fi dorit, a primi căldură, mângâieri. Când nevoile sexuale se afirmă la vârsta adolescenței, ele trebuie să înfrunte limitele impuse de societate.

Adulții celibatari suferă adesea de singurătate şi de lipsa dragostei. Ei caută unul sau mai mulți parteneri şi aspiră cel mai adesea la căsătorie. Ne căsătorim ca să aducem un răspuns acestei aşteptări : a iubi şi a fi iubit deopotrivă. Când observ în jurul meu evoluția sexualității şi a căsătoriei, obțin o descriere în trei: căutarea, fuziunea şi apoi autonomia. Admit că acest tablou nu este prea ştiințific, dar reflectă procesul pe care-l constat la numeroase persoane. Este, de asemenea, procesul de evoluție a majorității cuplurilor.

Intr-o anumită măsură, dacă el vrea numai să-şi respecte partenera şi exigența sa de exclusivitate, el nu se respectă şi îşi neagă propriile nevoi. În acest caz, el poate :

- fie să trăiască aceste senzații şi să renunțe la tot. Dorința de a alege între soție şi amantă presupune o componentă sinucigaşă. Spun "amantă", căci, ca şi soția legitimă, ea pretinde adesea fidelitate şi exclusivitate. Este un fel de a reîncepe o a doua căsătorie, o a doua exclusivitate. Inconvenientul acestei opțiuni este dorința de a sacrifica o persoană unei ideologii, unui ideal de fidelitate: fie să

renunțe la amantă şi să intre în rând cu lumea, fie să-şi abandoneze soția şi să divorțeze: două forme de monogamie.

- fie un compromis cu două polarități: mai întâi dorința de a consolida cuplul, independent de celelalte situații simultane sau posibile. Aici, partenerul poate să sufere pentru că nu se simte "respectat" la nivelul nevoilor sale de exclusivitate. După aceea, a ține cont de amant(ă), fără a sacrifica soțul (soția), a explora numeroasele descoperiri accesibile prin întâlniri heterosexuale apropiate şi deschise. În acest caz persoana îşi respectă nevoile. După părerea părinților, ea nu se respectă, nu îşi respectă corpul profitând astfel de libertatea sa. Dar, văzut din interior, ea este fidelă față de ea însăşi şi față de aspirațiile sale. Pe cât posibil, în această atitudine, ea poate să ia în considerație aşteptările partenerului său, fără să le acorde prioritate față de ale sale. Dacă trebuie să sufere când libertatea sa nu este acceptată de celălalt, în numele cui trebuie să se sacrifice geloziei celuilalt ? Aceste situații durabile sau de tranziție par a fi prezente la cel puțin unul din parteneri în 80% din cuplurile care se iubesc. Când această dorință multiplă se dovedeşte mereu inexistentă, mă îndoiesc de intensitatea atașamentului reciproc între soți. Cei care se iubesc într-adevăr şi nu se simt niciodată atraşi în exterior sunt fericiți (poate) şi rari. Observ că ei sunt adesea lipsiți de viață sau limitați.

Într-o zi, fiica mea, pe atunci în vârstă de doisprezece ani, îmi spunea : "Aproape toate filmele prezintă aceeaşi poveste : o persoană iubeşte pe o alta şi a treia nu este de acord". Aceasta era într-adevăr tema a opt filme din zece, deci căutată de opt persoane din zece. Filmele care rulau mai mult şi aveau succes reflectau dorințele spectatorilor. Astfel, 80 % din oameni erau confruntați cu această dificultate de a răspunde unei nevoi "polivalente" de a iubi şi de a fi iubiți în acelaşi timp. De câțiva ani, proporția basculează în profitul filmelor violente, dar sunt adesea combinate cu o intrigă amoroasă. Ei se ciocnesc de obstacole în interiorul lor (învinovățirea în fața interdicției), în cuplu (gelozia) şi în societate (normele). Aceste limitări pot fi acceptate şi integrate. Ele pot, de asemenea, constitui obstacole în satisfacerea nevoilor, deci rezistențe, despre care vom vorbi mai departe: introiecția pentru învinovățire şi norme, confluența sau simbioza pentru gelozie. Dacă aceste dorințe, neprevăzute la început, sunt atât de obişnuite, mi se pare prea simplu să le considerăm ca fiind anormale (retrăirea adolescenței) sau vinovate. În trecut, luptam ca terapeut împotriva acestor aşteptări, îi ajutam pe oameni să reintre în normal. În prezent, consider că aceste aspirații există (le accept), şi ajut persoana să 'trăiască cu ele' în funcție de interesele sale şi cele ale apropiaților săi (soț, copii, amant).

Să nu ignorăm realitatea sociologică: " Francezul de condiție medie a cunoscut 13 partenere în viața sa şi femeia franceză... 5. " (Ginger). Asta înseamnă că majoritatea oamenilor, în anumite momente ale vieții lor, pot să iubească simultan două persoane. Este ceea ce numesc 'a fi poligam'. Bărbații ar fi infideli aproape de trei ori mai mult decât femeile.

D. RESPECTUL DE SINE ŞI NEVOIA DE RECUNOŞTINȚĂ

Am nevoie să fiu apreciat, să mi se recunoască valoarea, să mă recunosc şi să fiu recunoscut. Pot să mă apreciez şi mai mult dacă am fost iubit de părinții mei. Am atunci tendința spontană de a mă iubi, dar şi de a-i iubi pe ceilalți. Să mă afirm ca persoană autonomă va veni de la sine.

Fericit cel care reuşeşte să se afirme fără să domine sau să se revolte, căci, în caz contrar, el devine stăpânul sau sclavul celorlalți. Aceste două ultime situații se dovedesc adesea nesatisfăcătoare.

Respectul de sine se dezvoltă când creez obiective realiste şi dezvolt energia necesară pentru a reuşi, respectându-i şi pe ceilalți în cauză.

Am, de asemenea, nevoie să fiu apreciat de ceilalți. Este nevoia de recunoştință, atât de importantă pentru majoritatea oamenilor. Plângem cu uşurință de bucurie când, într-un film, doi foşti duşmani se împacă sau când doi îndrăgostiți îşi spun : « Te iubesc ».

E. ACTUALIZAREA DE SINE. NEVOIA DE AFIRMARE ŞI DE AUTONOMIE

Este vârful piramidei lui Maslow. Este deci scopul ultim spre care tind viața şi deci terapia care constă în a învăța să trăieşti pentru a exista. Această nevoie devine mai precară pentru mama casnică ai cărei copii cresc şi pleacă, sau pentru muncitorul aflat în şomaj sau la pensie. O aud mai frecvent descrisă ca neîmplinită de cei care au trăit mai mult în rolurile lor decât în persoana lor. Această atitudine 'altruistă'

implică să rămâi centrat pe exigențele celorlalți, precum mama casnică care nu există decât în funcție de dorințele copiilor săi în detrimentul propriilor sale dorințe sau muncitorul care trăieşte pentru meseria lui (sunt probabil un exemplu) şi îşi neglijează nevoile individuale.

Nevoia de libertate pare că se opune nevoii precedente, nevoia de stimă personală. Fiecare are nevoie de libertate pentru a acționa, la serviciu, acasă sau în exterior. Unii se simt umiliți şi suferă. Mulți se cred liberi, dar supuşi unui sclavagism ignorat precum supunerea pasivă normelor, cuplul închis. Nimeni nu este de-a dreptul liber. Cine vrea să devină liber trebuie să evolueze şi să evite anarhia şi revolta. Cine se teme să devină liber riscă conformismul şi supunerea.

Satisfacerea acestei nevoi se dovedeşte, din păcate, dificilă. Dacă vreau să mă simt complet liber şi să nu accept nici o constrângere, fără să atac libertatea celorlalți, aş fi fără îndoială izolat de către cei ce resping această atitudine. "Oamenilor cumsecade nu le place să urmezi un drum diferit de al lor" (Georges Brassens: "Îndrăgostiții care se sărută pe băncile publice"). Ar trebui să țin cont de opiniile celorlalți căutând să mă satisfac sau să-mi schimb relațiile. Dar cum? Pot alege, fie să renunț la libertatea mea, fie să refuz părerea celorlalți. Suferința poate să apară deja în acest stadiu. Pot, de asemena, să dau prioritate la 'ce vor spune ceilalți', precum această studentă care precizează : "Nu voi ieşi cu prietenul meu decât dacă sunt sigură că mama mea nu va suferi". Iată deci începutul unui lung calvar. 'Gura lumii' nu este întotdeauna o limitare exterioară reală. Ea provine cel mai adesea chiar din interior. Fața sa ascunsă coincide în general cu 'ce voi spune eu despre asta'. Dacă mama ignoră ieşirile fetei, aceasta se va simți vinovată să o înşele. Dacă mama ei este moartă, ea îşi va reproşa că-i pătează memoria. Dacă, la un alt moment al evoluției sale, ea se revoltă şi spune nu mamei sale, ea poate încă să aleagă. O opțiune ar fi să iasă după bunul său plac pentru a evita să o întristeze. O alta ar fi de a nu se ascunde evitând să cadă în ostentație. Ar putea încă să o provoace, să o scandalizeze, sau chiar să rupă legăturile pe rând şi să facă nunta numai pentru a nu se mai supune moralei materne

Alții, în acceptarea şi climatul permisiv al grupului, doresc să se elibereze de constrângeri în poziția: 'vreau totul, imediat' fără să-i respecte pe ceilalți. Această poziție nu răspunde nevoii de afirmare sau de autonomie. Este o alegere care poate fi anarhică sau totalitară. Anarhică dacă vrea să se elibereze de constrângeri fără să cântărească avantajele şi dezavantajele pentru a-şi evalua şansele şi riscurile înainte de a decide, adică fără să-şi utilizeze 'Adultul' (în analiza tranzactională). Este Copilul anarhic care conduce fără Adult. El este totalitar dacă este un mod de a-şi impune alegerile precum Isabelle care, dorind să schimbe, fără să negocieze, data unei călătorii, stabilită de mult timp cu prietenul său, îi răspunde: " Acum nu vreau să mă mai las constrânsă. Vreau să fiu liberă să decid ce vreau, când vreau. Dacă n-o fac la vârsta mea, n-am s-o fac niciodată ". După mai multe 'decizii' asemănătoare, prietenul, foarte autonom, nu a putut să se resemneze şi să construiască pe nisip şi a ales progresiv să o părăsească. Dacă ar fi fost dependent, ar fi început un lung calvar: cel care 'iubeşte mai mul' suferă mai mult.

El se autoactualizează, este energic, pozitiv, 'vede' partea bună a situațiilor, suferă puțin din cauza dezavantajelor, este conştient de nevoile sale, le găseşte cu uşurință răspunsuri şi transformă problemele în soluții. Se afirmă, prezintă puține mecanisme de apărare şi are deci puține rezistențe la schimbare. Îşi măsoară mai liber şansele şi îşi asumă cu uşurință riscuri calculate.

În Gestalt, mai ales în grup, participanții descoperă cu uşurință cum au fost formați şi condiționați de educația din anturajul lor prin introiecții. Este o formă de dependență din care pot ieşi prin perioade de revoltă. Dar dacă aceasta este permanentă, ea devine o dependență de alt fel: contra-dependența (a face pe dos nu înseamnă a alege). Perls însuşi a rămas dependent o bună parte din viața sa. El era un idol al mişcării de protest împotriva culturii americane din anii '60 care a precedat-o cu 10 ani pe a noastră în '68 şi după aceea. Am trecut şi eu prin asta, nu lipsit de câteva neplăceri pentru mine şi apropiații mei. Dar bilanțul 'pierderi şi profituri' a fost pentru mine net pozitiv. Nu aş vrea să mai trăiesc ca înainte de această perioadă. Nu am deloc regrete. Am mai multe amintiri. Am învățat mai ales să învăț mereu. În relațiile mele de dragoste, amicale şi profesionale, găsesc viața mai simplă, mai bogată şi mai primitoare. Fac față cu creativitate dificultăților pe care le întâlnesc. În aceste diferite domenii, reuşesc să stabilesc relații mai bogate pentru mine şi mai respectuoase pentru ceilalți.

CAPITOLUL IX:
CICLUL SATISFACERII NEVOILOR SAU CICLUL GESTALT

Încă de la început, ciclul Gestalt m-a fascinat şi intrigat totodată. Dar îl priveam mental cu ideile teoretice ale psihanalizei şi ale Gestalt întrebându-mă unde puteau să se introducă rezistenţele la schimbare. Astăzi îmi dau seama că cel mai adesea încercam să adaptez experienţa mea la ciclul teoretic, altfel spus să adaptez teritoriul (clientul) la hartă (reprezentarea teoretică pe care mi-o făceam despre el). Lucrând la această a doua ediţie, doresc să o iau de la zero şi, ca în Gestalt, să plec de la experienţa mea şi cea a unor pacienţi în terapie, ţinând să stabilesc o hartă destul de fidel reprezentativă, altfel spus să adaptez harta la teritoriu. Printre altele am înţeles mai bine că acest ciclu relua altfel şi într-un mod mai uşor de înţeles pentru mine şi pentru cititor, 'teoria self-ului' şi 'frontiera-contact', ambele conţinute în mod mai clar în ajustarea creatoare a relaţiei în doi în viaţă şi între terapeut şi client. Vom aborda acest aspect ceva mai încolo.

Acest ciclu a fost imaginat de Goodman, reluat şi modificat de Gestalt Institute of Cleveland (Polster), apoi de Joseph Zinker, Serge et Anne Ginger, M. Katzeff şi G. Pierret care au introdus aici rezistenţele.

Este vorba de procesul utilizat de o persoană pentru a găsi un răspuns adecvat la o nevoie de dragoste, de securitate, de libertate, de stimă de sine şi de realizare personală.

Este important; el ne indică direcţia ce trebuie urmată pentru munca terapeutică care constă în redescoperirea cursului natural al ciclului satisfacerii nevoilor şi înlăturarea obstacolelor şi rezistenţelor la schimbare.

Acestă abordare este posibilă: pe de o parte pentru a dezvolta percepţia senzaţiilor corporale şi a sentimentelor (relaxare, respiraţie, mângâieri, masaje, contacte cu materia sau cu alte persoane) şi, pe de altă parte, pentru a deveni mai conştient de acest proces. Mai departe ne putem mobiliza energiile în vederea acţiunii ajungând la contacul cu sine sau cu cealaltă persoană din faţa noastră prin reducerea rezistenţelor.

A. EXEMPLU CLINIC

Nicolae şi cuplul său : sfârşitul unei iluzii

Nicolae şi Cecilia au doi băieţi şi o fată mai tânără şi lucrează amândoi în aceeaşi întreprindere familială a Ceciliei, dar pe care au creat-o şi dezvoltat-o împreună. Nicolae se ocupă printre altele de un mic depozit comun în oraşul vecin.

1. Senzaţia

De ani de zile, el nu se simte bine, mai ales în familie cu soţia şi copiii săi. Se simte criticat şi inferiorizat de Cecilia. Este adesea la dispoziţia ei. Ea controlează tot ce face. Totuşi, el este eficient, autonom, apreciat de clienţii săi (Cecilia are clienţii ei). În viaţa de familie, el se ocupă de menaj, de copiii pe care i-a supraprotejat din dragoste, dar care îl consideră un servitor, tatăl care-i hrăneşte şi nimic mai mult. *Senzaţiile* pe care le trăieşte (în sensul Gestalt-teoriei) îl apasă de ani de zile : palpitaţii, dureri în gât, descurajare, oboseală, inapetenţă, plânsete. Ceea ce am putea numi simptome în stare brută. Pentru mai multă claritate, aici încep descrierea ciclului actual. Totuşi, ceea ce numesc 'marele ciclu' a început deja cu ani în urmă, timp în care el nu s-a simţit recunoscut, nici apreciat şi iubit, fără să-şi dea prea bine seama de asta pentru că nu a cunoscut altceva.

2. Percepţia

La început, el a remarcat că palpitațiile (senzațiile) apăreau când era criticat. În medicină am putea numi aceasta 'etiologie' sau cauză. În Gestalt, este începutul ***percepției***, sau semnificația pe care el o dă simptomului. Palpitațiile sunt o senzație primară ce vine de la corpul său. Percepția vine din mental prin asocierile pe care el le stabileşte între criticile primite şi palpitațiile care urmează.

Ca în desenul cubului sau al vazei şi profilurilor, percepția pe care el începe să o aibă despre lucruri sau oameni se schimbă. Este etapa lungă de la senzație la percepție în ciclul descris mai jos. Lectura 'realității sale', viziunea sau harta despre lumea lui actuală se schimbă. Viitorul nu mai este cel care era !

3. Sentimentul

Mediul familial şi cel de la serviciu îl apasă tot mai mult. Cecilia îi propune să călătorească 'pentru a se regăsi cum făcea înainte'. Dar acest 'înainte' nu mai este nici el acelaşi. Ea se arată îndrăgostită ca altădată. El nu mai simte la fel. Să dea înapoi i se pare imposibil. Trecutul, prezentul şi viitorul s-au schimbat în acelaşi timp. Cum în familie nu trebuie să se despartă (introiecție), el se simte condamnat să trăiască astfel (proiecție în sensul de proiect) şi cunoaşte disperarea, sentimentul care urmează.

4. Trezirea conştiinței

El devine conştient că alții față de care el începe să se deschidă pot să-şi trăiască viața şi altfel. A sa nu este satisfăcătoare. Nu mai 'vede' lucrurile şi oamenii la fel. Se poate să-i fie mai bine. Culoarea vieții se schimbă, mai ales de când s-a destăinuit unei prietene comune de care el se simte înțeles şi apreciat. Lumea pe care o descoperă cu ea începe să-l atragă. Iarba e mai verde alături. Aceeaşi viață pe care o suportase până acum devenea insuportabilă. Familia se gândeşte şi în curând afirmă cu voce tare : " Dacă această întâlnire nu ar fi avut loc, toate acestea nu s-ar fi întâmplat. Dacă ar abandona această femeie, totul ar fi ca înainte. " Cecilia, din ce în ce mai neliniştită, lasă de înțeles copiilor că este vorba despre o relație de dragoste şi aceştia încep să-l critice şi să-l acuze că o face să sufere pe mama lor.

Se întâmplă de fapt adesea ca partea părintelui care suferă cel mai mult să fie susținută de copii, mai ales când îl acuză pe celălalt în absența sa şi face aluzie la fapte presupuse sau inexistente în familie sau cu apropiații. Progresiv, prieteni 'bine informați şi bine intenționați' încearcă să dea sfaturi lui Nicolae sau să-l judece mai mult sau mai puțin sever. Cecilia îi instigă împotriva lui în propriul ei grup şi în familia lui Nicolae. El se simte devalorizat, criticat, învinuit pe ascuns. Zgomotele se răspândesc. Se simte strâns ca într-o menghină în acest mediu catolic şi se teme dinainte că o să întâlnească duşmani peste tot.

În acest moment el începe terapia individuală. Îl ascult mai întâi îndelung. În nenumărate rânduri îi spun progresiv : " Aud adesea soțul, tatăl, fiul sau fratele, dar nu-l aud pe Nicolae ". Aceste întrebări nu reprezintă un interogatoriu în genul unei anamneze, cu antecedentele şi istoria bolii, pentru a ajunge la un diagnostic clinic. Aceste întrebări sunt tipice pentru Gestalt. Ele urmăresc să lămurească clientul despre felul în care şi-a construit 'realitatea', modul său de a vedea ceea ce trăieşte. În acelaşi timp, îl ajut să-şi schimbe perspectiva şi să perceapă mai bine partea sa de responsabilitate în evenimentele a căror victimă se simte. El plânge uneori mult timp la fiecare consultație. Îi prescriu un antidepresiv uşor pentru a-l scoate din tristețea cel cuprinde, din paralizia şi fricile sale. Îl ajut să-şi limpezească peisajul sumbru şi să se pună în mişcare. Îl stimulez destul de repede să-şi verifice 'percepția' despre lumea lui recontactând persoanele care i-au fost aproape şi în care are încredere. Cum este energic şi întreprinzător, sfatul acesta prinde. Îşi dă seama că multe persoane sunt la curent cu acest conflict, dar că nu îndrăznesc să-i vorbească. Îşi contactează tatăl, o mătuşă, un prieten şi câțiva clienți care sunt mai degrabă ai săi. Le vorbeşte despre dificultățile sale şi află că mulți îşi dăduseră seama de mult timp de comportamentele Ceciliei şi că de la început cuplul lor avea dificultăți în a rezista, pentru că Nicolae se lăsa adesea *dominat.*

Astfel începe trezirea conştiinței lui şi avansează progresiv. Printre altele, el îşi dă seama că, dacă Cecilia domină, el se lasă dominat nu doar în familia actuală unde el este oarecum sclavul reginei şi al prințişorilor, ci şi în întreprindere unde este *subaltern.* Totuşi el se simte la fel de competent, chiar superior uneori. Este preferat de numeroşi clienți în locul Ceciliei.

El devine conştient de ***introiecţiile sale,*** imprimate în el de părinţii lui: *'nu ai dreptul... ', 'gândeşte la ceilalţi', 'nevoile celorlalţi au prioritate'.* De la căsătoria lui, el a schimbat actorii dramei, dar a continuat să joace rolul de servitor sau de victimă. Prin ***proiecţiile sale*** în prezent, el a ales o soţie care a luat locul părinţilor săi şi i-a modelat pe copii care şi-au învăţat rolul de 'prinţi' pentru a juca aceeaşi piesă.

5. Nevoile sale

Pe parcursul întâlnirilor, îmi dau seama că este mai degrabă în poziţia de victimă pasivă în conflicte. Dacă în meseria sa el este activ, el reacţionează mai mult în viaţa sa de cuplu şi în familia actuală, aşa cum făcea în relaţie cu părinţii săi. Îi spun recentrându-l încetul cu încetul pe nevoile lui. " Trăieşti mai mult în rolurile tale faţă de ceilalţi şi mai puţin în persoana ta. Se pare că trăieşti mai mult în nevoile şi teritoirul celorlalţi decât în ale tale. Cine este Nicolae pentru tine ? Ce gen de persoană eşti tu ? De ce ai tu nevoie ? Cum poţi tu să-ţi construieşti viaţa acum? " În mare, dând prioritate celorlalţi, el şi-a ignorat *nevoile de realizare, de afirmare, de dragoste şi de recunoştinţă.* Această descoperire că avea nevoi neîmplinite de mult timp se realizează în timpul consultaţiei, unde abandonează progresiv atenţia îndreptată asupra simptomelor, bolii şi problemelor şi se orientează spre 'viaţă'. Este dificil de înţeles când este înghiţit în suferinţa sa şi trăieşte din perspectiva medicală tradiţională. În consultaţiile medicale şi psihologice obişnuite se crede că trebuie vindecată doar boala: reducerea simptomelor depresive şi rezolvarea problemelor în sistemul 'cauză → efect → problemă → soluţie'. Aici, ajut persoana *să creeze şi să dezvolte viaţa*. 'Boala' va dispărea de la sine printr-un alt proces: este vorba de a lărgi câmpul, de a limpezi privirea pe care o avem asupra vieţii, de a descoperi ce repetăm de mult timp fără să ştim, de a înţelege responsabilitatea noastră în ceea ce se întâmplă, de a identifica nevoile în suferinţă, de a le găsi un răspuns mai satisfăcător, de a-şi controla impulsurile şi comportamentele pentru a obţine un beneficiu optim, respectând totodată persoanele implicate, fără a se înjosi. Este ceea ce numim acum dezvolatarea inteligenţei emoţionale. Progresiv, insist pentru ca el să participe la un week-end de grup, unde va vedea cum ceilalţi învaţă să trăiască pentru ei înşişi, aici şi acum în grup, pentru a ajunge la realizarea procesului analog în viaţă. El a acceptat până la urmă cu neîncredere şi resemnare.

Care sunt nevoile lui Nicolae ? Înaintea căsătoriei lui, *nevoia sa de dragoste* era prezentă într-un mod destul de realist. A idealizat el căsnicia ? S-a înşelat în alegerea soţiei ? Aceasta a dezvoltat relaţii sociale satisfăcătoare şi a creeat o înţelegere destul de bună cu copii săi. S-ar potrivi poate mai bine cu un bărbat care să-i semene? El nu a descoperit decât progresiv această nevoie de dragoste. Devine progresiv conştient că, de 20 de ani, s-a lăsat dominat de soţia sa care se afirma foarte bine, şi-a ignorat nevoile în profitul celorlalţi din devotament. Avea nevoie să fie ascultat, acceptat, recunoscut şi valorizat de către ceilalţi fără să le obţină *el însuşi. Nevoia lui de apartenenţă****, de recunoştinţă şi de dragoste*** era în suferinţă de mult timp. El continuă să o întâlnească în mod regulat pe prietena lui şi să dezvolte cu ea o relaţie mai amicală. Vorbesc despre felul lor de a 'vedea' viaţa, despre relaţiile interpersonale şi progresiv despre viaţa în cuplu. Îşi descoperă puncte comune, după ce a suferit fiecare din cauza lipsei de înţelegere, recunoaştere şi dragoste. El se simte în sfârşit, pentru prima oară în viaţa lui de adult, înţeles, recunoscut şi acceptat aşa cum este, fără judecăţi critice sau devalorizări. Amândoi descoperă un orizont nou, mai mult sau mai puţin invizibil, pe care nu-l lăsaseră decât să se întrevadă sau pe care-l crezuseră inchis ca un paradis pierdut. Această întâlnire îl face să recunoască ceea ce ignora, dar care îi lipsise de mult timp dacă nu chiar dintotdeauna. Avea nevoie de asta pentru a-şi dezvolta ***nevoia de stimă de sine şi de autonomie.***

6. Trecerea la acţiune

Este, împreună cu reluarea contactelor cu apropiaţii, începutul trecerii sale la acţiune**.** El descoperă şi dezvoltă într-un grup terapeutic ***relaţii autentice, deschise şi fără apărare.*** Şi este o descoperire **: *a trăi mai întâi pentru a se vindeca apoi, decât să se vindece pentru a trăi; a acţiona mai degrabă pentru a înţelege decât a înţelege mai întâi pentru a acţiona după aceea.*** El descoperă o lume întreagă pe care a început să o întrevadă cu prietena sa, care lucrase deja cu mine şi cu alţi terapeuţi în urmă cu câţiva ani. De puţin timp, reuşeşte să realizeze acest gen de relaţie în viaţa sa cu câţiva prieteni. Se gândea că nu era

posibil decât într-o relație de dragoste. Pe parcurs, el găseşte în mod regulat support la prietena lui. Astfel sfârşesc ei, după luni de ezitare, prin a-şi ***concretiza dragostea în sexualitate***... în cel mai mare secret.

Simțind cauza sa pierdută provizoriu acasă cu copiii săi, el se instalează progresiv în depozitul din oraşul vecin unde şi-a amenajat un mic apartament, se vede cu clienții săi fideli, cu prietenii săi şi dezvoltă ***contacte noi,*** de această dată cu vecinii săi.

7. Contact

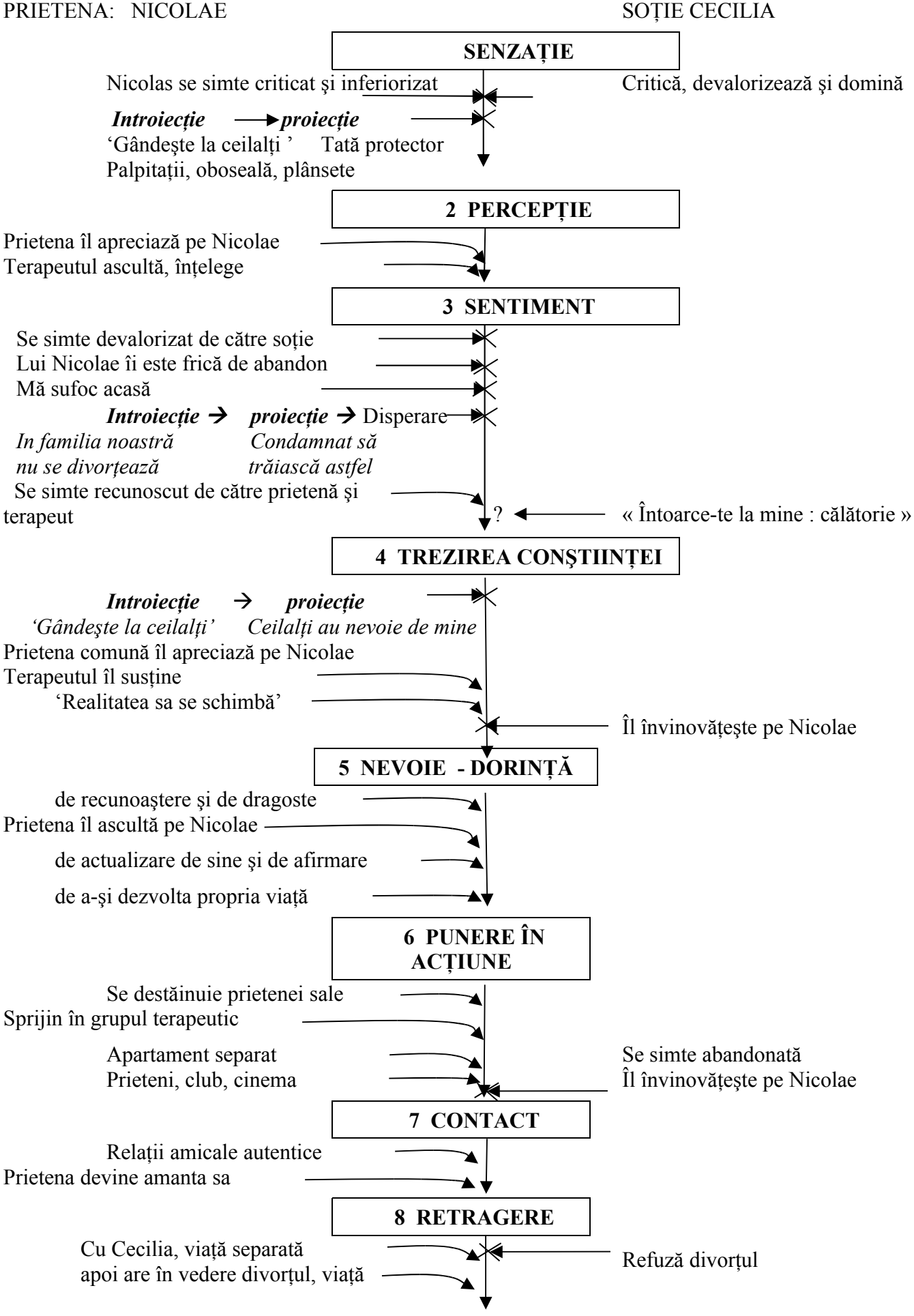
El intră progresiv în faza de ***contact cu ceilalți şi cu nevoile sale*** şi creează astfel ***o viață autonomă*** pe care nu o cunoscuse niciodată, căci părăsindu-şi părinții, el se însurase tânăr. *Îşi invită copiii.* Numai cea mai tânără vine să-l ajute să se instaleze. Continuă să se intereseze de studiile lor şi intervine material în cheltuielile şcolare şi de timp liber. Cecilia continuă să-l acuze pentru abandonul patern şi să mențină un fel de complot social. Relația cu prietena sa îi aduce o ***împlinire pe care nu a cunoscut-o niciodată în dragoste*** în ciuda unor conflicte pe care le controlează bine în doi. Nu i-am văzut împreună decât prima oară. I-am propus să-l văd o dată cu Cecilia care refuză, dar care a început în altă parte o terapie verbală, într-un registru în special mental care pare să se învârtă în jurul ideii 'cum să-mi recuperez soțul ?'

8. Retragere

El consultă un avocat pentru a oficializa separarea şi are în vedere divorțul pe cale amiabilă pe cât posibil. Se înscrie într-un ***club*** sportiv, merge la ***cinema*** şi se ***întâlneşte*** mai des cu prietena sa.

În sfârşit, retragerea pare să se realizeze prin ***abandonul progresiv al unei aşteptări imposibile de a fi recunoscut şi iubit de soția sa.*** Aceasta pare prea preocupată de ea însăşi, dominatoare şi manipulatoare. Este panicată acum de teamă să nu-şi piardă soțul sau onorabilitatea socială. Nu este încă capabilă, din cîte se pare, să se evalueze şi să-şi schimbe comportamentul, aşa cum este pe cale să facă Nicolae care începe să retrăiască sau să trăiască în sfârşit.

SCHEMA A NICOLAE


PRIETENA: NICOLAE
SOȚIE CECILIA
SENZAȚIE
Nicolas se simte criticat şi inferiorizat
Critică, devalorizează şi domină
Introiecție → proiecție
'Gândeşte la ceilalți ' Tată protector
Palpitații, oboseală, plânsete
2 PERCEPȚIE
Prietena îl apreciază pe Nicolae
Terapeutul ascultă, înțelege
3 SENTIMENT
Se simte devalorizat de către soție
Lui Nicolae îi este frică de abandon
Mă sufoc acasă
Introiecție → proiecție → Disperare
In familia noastră nu se divorțează
Condamnat să trăiască astfel
Se simte recunoscut de către prietenă şi terapeut
?
« Întoarce-te la mine : călătorie »
4 TREZIREA CONŞTIINȚEI
Introiecție → proiecție
'Gândeşte la ceilalți' Ceilalți au nevoie de mine
Prietena comună îl apreciază pe Nicolae
Terapeutul îl susține
'Realitatea sa se schimbă'
Îl învinovățeşte pe Nicolae
5 NEVOIE - DORINȚĂ
de recunoaştere şi de dragoste
Prietena îl ascultă pe Nicolae
de actualizare de sine şi de afirmare
de a-şi dezvolta propria viață
6 PUNERE ÎN ACȚIUNE
Se destăinuie prietenei sale
Sprijin în grupul terapeutic
Apartament separat
Prieteni, club, cinema
Se simte abandonată
Îl învinovățeşte pe Nicolae
7 CONTACT
Relații amicale autentice
Prietena devine amanta sa
8 RETRAGERE
Cu Cecilia, viață separată apoi are în vedere divorțul, viață
Refuză divorțul

autonomă în relație = facilitare
× = blocaj ↓ = proces

B. DESCRIEREA TEORETICĂ A CICLULUI

Descriu aici diferitele etape ale ciclului, aşa cum le-am învățat din lecturile mele, înțelese în formările pe care le-am primit, aplicate în grupurile mele şi recompuse în înțelegerea mea actuală a Gestalt-teoriei, mai ales distincția importantă dintre 'senzație' şi 'percepție'. Devin conştient de puțin timp că încercam adesea să integrez, în această 'hartă' de lectură care este ciclul, 'teritoriul' pe care l-am întâlnit la pacienții mei sau explorat în mine însumi. Reuşeam chiar să-l ajut pe celălalt încercând să fac să corespundă teritoriul (clientul) cu harta (aşa cum îl înțelegeam eu pe client) cu un risc de deformare bineînțeles. Dezvoltam oarecum o terapie centrată pe terapeut sau chiar centrată pe metodă. În exemplul clinic pe care tocmai l-am abordat, încerc acum să respect un demers mai 'clinic', plecând de la teritoriu pentru a extrage o hartă fidelă pe cât posibil şi să dezvolt astfel o terapie centrată pe client. Veți vedea că procesul acestui ciclu este puțin diferit şi mult mai complex decât diferitele cicluri descrise în literatură. Multe procese se suprapun simultan. Cel al unei vieți întregi care încearcă să se împlinească este unul în care celelalte se înscriu. Într-o şedință de grup sau de terapie individuală, clientul vorbeşte de procesul său de-a lungul mai multor cicluri incluse unul în celălalt. Fiecare cuvânt sau fiecare acțiune a clientului sau a terapeutului declanşează o alta, parțială sau completă, care vine să întărească, să termine, să întoarcă, să devieze sau să întrerupă ceea ce era în curs. În sfârşit, fiecare cuvânt auzit constitue o ***senzație,*** care este ***percepută*** într-un mod diferit uneori. Această percepție declanşează ***sentimente***, uneori ***treziri ale conştiinței*** sau ***nevoi*** susceptibile de a provoca ***rezistențe***. Nu este uimitor că fiecare autor descrie etape diferite, într-o ordine variabilă, uneori în marche arrière, cu rezistențe ce au alte nume şi nu mereu în acelaşi loc.

Important pentru terapeut este să :

-- cunoască etapele şi rezistențele posibile,
-- să plece de la ce trăieşte clientul în viața sa, grupul sau şedința,
-- să-l ajute să recunoască că un proces este în curs,
-- să identifice ce se întâmplă,
-- să lărgească, să aprofundeze şi să-şi modifice câmpul de viziune (Gestaltul său),
-- să-l invite să devină conştient de sentimentele şi de nevoile sale, în fiecare etapă, astfel încât să aducă un răspuns mai satisfăcător respectându-şi anturajul.

Este un mod activ de a dezvolata inteligența emoțională atât la client cât şi la terapeut.

Exemplu simplu

Întrebările majore în Gestalt conduc cel mai adesea la acest proces. Ce simți chiar acum (1. Senzație 2. Percepție 3. Sentiment 4. Trezirea conştiinței)? De ce ai tu nevoie (5. Nevoile)? Ce vrei să schimbi (6. Trecerea la acțiune)? Cum vei proceda? Ce, când şi cu cine? (7. Contact). (8. Retragere).

În ciclurile Gestalt descrise mai înainte în literatură, 'senzația' acoperă senzațiile corporale (răceală-căldură, tensiune-destindere, greutate-lejeritate) şi sentimentele (bucurie, tristețe, mânie, frică) care adesea le preced sau rezultă din ele sau care nu sunt identificate decât mai târziu.

Pascal, tânăr drogat cu amfetamine, îndreaptă spre mine un revolver mare : " Si acum e rândul dumneavoastră să vorbiți ! "

1. ***Senzație 'pură'*** obiectivă, venind din exterior: îl văd pe Pascal care îndreaptă un revolver şi-mi cere să vorbesc. Sunt singur cu el şi tatăl său în biroul meu.
2. ***Percepția*** venind de la mine : el mă amenință cu moartea, mă şantajează, mă manipulează sau….Evaluări foarte variate în funcție de persoana care primeşte această amenințare pentru a încerca să dea un sens la ceea ce ar putea constitui un pericol. Întrăm în interpretarea necesară pentru ce urmează.
3. ***Sentimentul trăit*** : mă simt amenințat şi manipulat ; frică pentru viața mea şi apoi furie.
4. ***Trezirea conştiinței*** unei situații periculoase. Mă gândesc la familia mea şi la riscurile la care mă expun în funcție de reacțiile mele.

5. ***Nevoia*** de a mă proteja.
6. ***Trecerea la acțiune*** : să-l acuz ar fi o provocare ; să-l amenințsau să-l stăpânesc, de asemenea. A vorbi este o formă de acțiune. Aleg să-i spun cu calm : " Nu-mi place ceea ce faci, mă înspăimânți, mă manipulezi şi îți cer să pui revolverul pe masă ". Ceea ce a şi făcut după ce mi-a cerut să repet această frază.
7. ***Contact.*** Îl privesc. El mă priveşte. Se pare că a fost impresionat de sângele meu rece. Consultația continuă până la….
8. ... ***retragerea*** prevăzută la sfârşitul consultației.

1° Senzație 'pură'

A simți înainte de a gândi : iată punctul de plecare necesar oricărui proces diagnostic şi terapeutic în Gestalt.

A gândi mai întâi face parte din registrul obişnuințelor noastre culturale, dar riscă să inducă o falsă trezire a conştiinței, o interpretare care nu este conectată la corp : "Dacă mă doare stomacul, este pentru că sunt în conflict cu mama mea ; este o problemă orală". Astfel prindem trenul din mers. Dimpotrivă, în Gestalt, voi propune persoanei: "Închide ochii şi concentrează-te pe durerea ta acolo, în gol (mai degrabă decât în stomac care este deja o proiecție sau o interpretare)... Intensific-o dacă poți... Observă senzațiile, sentimentele, imaginile sau amintirile care apar... Respiră lent, profund... Ce se întâmplă ?" "Simt că mă strânge şi urcă până la gât, sunt trist, am impresia că prietena mea o să mă abandoneze... Mă simt ca şi cum aş fi abandonat... Brusc, o revăd pe mama care mă duce cu forța la şcoală... Am patru ani. "

A simți constituie articulația de bază în Gestalt-thérapie: "Ce simți chiar acum ?" Senzațiile sunt percepute la capătul organelor de simț : a vedea, a auzi, a simți (mirosuri, piele, viscere), a gusta. Interesul major constă în faptul că a simți ne aduce în prezent, aici şi acum şi ne protejează împotriva gândirii excesive. Mentalul va fi util în trezirea conştiinței care va urma pentru a identifica nevoile şi a stabili strategiile de trecere la acțiune. Din perspectiva Gestalt-teoriei, fundament al Gestalt-terapiei, senzația este ceea ce cade asupra organelor noastre de simț : ceea ce văd, aud, gust, simt în stomac, în muşchii mei încordați sau pe pielea mea umedă etc. Ceea ce văd este ce se imprimă pasiv pe retina mea fără lectură sau interpretare ca în desenele pătratului, cubului sau vazei. Sunt, de asemenea, cuvintele pe care le aud de la interlocutorul meu, mişcările pe care le văd la terapeutul meu sau pe care le simt de la partenera mea în dragoste. În terapia individuală sau de grup, fiecare cuvânt şi fiecare gest al terapeutului sau al unui participant constitue o nouă senzație care poate induce sau declanşa un nou ciclu, de altfel diferit pentru fiecare şi probabil că nu este acelaşi la terapeutul meu şi la mine.

2° Percepția

Fiecare senzație vine să trezească un fel de hartă stocată în calculatorul meu interior. Cuvântul *da* va mobiliza mai întâi, în mod inconştient şi involuntar, 'dicționarul' meu de franceză interior, dar nu pe cel al unui chinez care va înțelege probabil altceva. Apoi, va putea suscita un sentiment de recunoştință: Când cineva îmi spune *da* pot să mă simt… poate în sfârşit înțeles. În funcție de circumstanțele anterioare, el va putea să-mi împlinească viața (Vrei să-l iei în căsătorie pe Désiré Bienfait aici prezent? *Da!*), să mă plonjeze în disperare (Să înțeleg că mi-am pierdut serviciul? *Da!*) sau într-o oarecare indiferență (Plouă afară? *Da!*). Percepția este o etapă importantă în Gestalt. Este o lectură, o formă de interpretare care dă un sens. Ea apare aproape automat chiar după senzație. Dar distincția este importantă. Senzația este de fapt foarte aproape de 'teritoriul' celuilalt din fața mea, de ceea ce este aici şi acum, de 'realitatea exterioară', de real. În ce priveşte percepția, ea îmi aparține, ține de harta mea, de 'realitatea mea interioară' şi fie dă un sens adecvat situației prezente, fie o invadează cu elemente străine care vin de 'undeva, cândva'.

Altă perspectivă. 'Văd că priveşti în tavan (senzație: imaginile care cad pe retina mea)'. 'Îmi imaginez că nu mă asculți (percepție corectă care dă un sens sezației mele dacă celălalt confirmă sau proiecție interpretativă dacă el infirmă)'. Această distincție permite evitarea unei confuzii frecvente între visele sau credințele mele, adică 'realitatea mea interioară' şi realitatea exterioară : celălalt aşa cum este el. Dacă nu-mi clarific proiecția, celălalt care totuşi mă ascultă, nu va putea înțelege de ce mă îndepărtez de el şi se va simți progresiv străin relației pe care vrea s-o stabilească cu mine. Pentru că nu se simte recunoscut în

ascultarea sa, va pleca până la urmă. Aceasta va veni să confirme percepția mea de la început colorată de introiecția mea mai veche: n-am fost niciodată ascultat şi nu voi fi ascultat niciodată. Creăm adesea situațiile de care ne temem. Am trăit o parte din acest proces alături de psihanalistul meu care era aşezat în spatele meu şi nu voia, din motive de neutralitate, să clarifice cu mine ceea ce-mi imaginam despre el (analiză interminabilă!). Astfel, în această etapă a percepției, noi putem, persoana, terapeutul sau celălalt implicat în relație, să schimbăm deja urmele trecutului : învățări utile (cubul de mai sus, a ghici sentimentele sau opiniile celorlalți), rezistențe (interpretări, proiecții sau transferuri care deviază sau deformează experiența prezentă), dar şi nevoile subiacente (grație nevoii sale de dragoste, soțul va observa o femeie frumoasă pe care soția sa nu o va remarca; dacă ea este geloasă, transferul fricii sale de a fi abandonată sau al dorinței de a-şi controla soțul, ea va remarca o femeie mai frumoasă decât ea, reflectare a inferiorității sale : sunt mai urâtă decât ea. Dar el nu o va remarca pentru că nu este în registrul modelelor sale de femeie ideală imprimate de mult timp şi de care este foarte puțin conştient. Ei au o percepție diferită despre aceeaşi femeie.

Aceasta oferă o mică idee despre importanța etapei percepției (în accepția Gestalt-teoriei) mult ignorată de Gestalt-terapie, în orice caz în diferitele 'cicluri Gestalt'.

3° Sentiment

Percepția dă naştere adesea la un sentiment corespunzător. Sentimentele cele mai frecvente sunt : *bucurie, mânie, tristețe, frică, dragoste, ură sau indiferență.* Celelalte sunt nuanțe pe care le putem include în acestea.

Locul sentimentului într-un ciclu poate varia. Pot să simt un nos în gât şi să-mi dau apoi seama că sunt trist. În sens invers, pot fi trist şi să simt apoi un nos în gât. Chiar mai subtil. Pe când aveam vreo 30 de ani, simțeam dureri uşoare la inimă. Dacă nu aş fi fost medic, aş fi putut să mă tem că-i o anghină pectorală sau un infartc. Dacă aş fi consultat un terapeut interpretativ, ar fi putut să-mi spună că era vorba de un conflict œdipien ca o competiție cu tatăl meu. Apoi am remarcat o diminuare a acestui simptom când beam mai puțină cafea. Am descoperit mai târziu, citindu-l pe Laborit (Inhibiția acțiunii), că mă stresam uşor. Dar stresul nu este decât un simptom ce decurge dintr-un sentiment de frică pe care l-am descoperit reducându-l prin formările mele în Gestalt. Lectura mea de atunci era : senzație → percepție (interpretativă a evenimentelor anodine percepute ca stresante) → trezirea conştiinței (fricilor mele) → sentiment. Lectura mea de astăzi este mai degrabă : sentiment (frică frecventă) → inducând în senzație percepția unui pericol → trezirea conştiinței că acest pericol nu există decât în mine şi este proiectat. Mâine ? Va fi o altă zi. Este harta mea provizorie pentru a-mi înțelege teritoriul. Ceea ce este în mod real teritoriul este mai complicat. Vă voi telefona din paradis.

Pentru a nu influența sentimentele pacientului, intenția de neutralitate a analistului este de înțeles. Dar dacă terapeutul rămâne neutru, clientul îşi asumă riscul de a se învârti în cerc în sentimentele sale din trecut şi de a-şi amplifica nevroza de transfer. În Gestalt, putem presupune (şi chiar spera) că practicianul are aceste sentimente. Chiar mai mult, el le exprimă : " Mă plictisesc când vă aud vorbind fără încetare despre trecut... sau că vă plângeți mereu... sau că vă faceți în continuare proiecte noi fără a le realiza. Apreciez capacitatea voastră de a vă evalua. Mă simt iritat de pasivitatea şi de dependența ta, probabil pentru că mă simt obligat să fac în locul tău pe teritoriul tău fără să îndrăznesc să te refuz." El poate apoi să ceară membrilor grupului să spună dacă au sentimente asemănătoare şi să-l întrebe pe client dacă şi alte persoane din anturajul său simt uneori la fel. Poate apoi să-l întrebe care sunt beneficiile pe care le obține sau consecințele pe care le suportă prin inducerea unor astfel de sentimente şi cum ar putea obține aceleaşi beneficii altfel sau reducând consecințele prin dezvoltarea 'aici şi acum' a unor comportamente mai adecvate pentru a reuşi să-şi reducă astfel comportamentele transferențiale. Dar să nu anticipăm prea mult.

Când un bărbat întâlneşte privirea unei femei pe care o găseşte frumoasă, i se face frică (sentiment) şi întoarce privirea (trecere la acțiune şi evitare). Într-un grup, îl observ pe Roland şi, după comportamentele sale, îmi imaginez că-i este frică de Pauline pe care totuşi o caută. Le cer să vină în mijlocul grupului, să se țină de mâini, privindu-se în ochi, şi să completeze pe rând următoarea frază : « Chiar acum, în fața ta, simt…sau mă simt… ». Verific dacă este vorba de un sentiment față de celălalt. Dacă este o opinie sau o judecată despre celălalt în genul 'simt că ți-e frică', atunci rectific. Nu putem simți decât în interiorul

corpului nostru. Adesea, el va putea să spună în această situație : « Mi-e frică de tine. » Exprimă atunci un sentiment pe care învață astfel să-l identifice. În etapa următoare va putea să aprofundeze trezirea conştiinței sale.

4° Trezirea conştiinței

Îi cer atunci lui Roland să repete două fraze : « Mi-e frică de tine » şi « Mi-e frică de mine în fața ta ». Îi cer apoi să aleagă fraza care este cea mai adevărată pentru el. Evident este a doua frază. Trezirea conştiinței sale e mai profundă : îi este frică de dorința lui pentru ea sau de frica lui de a fi respins dacă îndrăzneşte să-i spună sau de frica lui să nu fie criticat de ceilalți. Este vorba de ceea ce putem numi o schimbare de Gestalt, a modului de a vedea lucrurile sau o schimbare de 'realitate'. Confruntarea cu 'realul' vine din răspunsul Paulinei care nu simte că ar vrea să-l respingă.

După ce a simțit (senzație) în corpul său, şi-a identificat senzațiile şi eventual a avut sentimente, persoana este pregătită să devină conştientă de nevoia, de suferința sau de problema sa. Această descoperire este uneori subită (precum forma sau Gestaltul cubului sau vazei care apare subit), dar, în general, ea este o urmare a unui demers lung cu impasuri (rezistențe) şi regrese.

Nevoia Dianei este probabil de a fi recunoscută de tatăl său şi ea mai proiectează încă imaginea lui asupra lui Pierre. Dorința ei este de a fi în pace cu această 'situație neîncheiată' sau de a fi deplin prezentă față de Pierre şi de ceilalți fără să mai aducă imaginea trecută a tatălui ei în experiența prezentă. Transferul poate declanşa un sentiment neadecvat de frică şi să împiedice trezirea conştiinței. Dianei îi este frică de ochii lui Pierre asupra cărora proiectează pe cei ai tatălui său. Ea repetă în grup teama de tatăl său pe care o are de mult timp. Este transferul său asupra lui Pierre care reactualizează conflictul. Dar el constitue un avantaj important dacă terapia bine condusă îi facilitează trezirea conştiinței şi procesul întâlnirii sale actuale cu Pierre. (Voir CH X, B, 3°)

Când o persoană devine conştientă că una din nevoile sale nu este satisfăcută, ea poate să se oprească aici, convinsă că a şti este suficient pentru a schimba situația. Psihanaliza se opreşte la acest stadiu : a percepe o dificultate, dacă este posibil prin intermediul transferului, poate conduce la vindecare. Trezirea conştiinței prin interpretare constitue instrumentul esențial. Dimpotrivă, în Gestalt, a simți reprezintă articulația principală a demersului diagnostic : a deveni conştient prin propria experiență este important, iar interpretarea terapeutului este evitată; cel mult ea este sugerată de el şi supusă clientului care o acceptă sau o respinge. Experimentarea adecvată aici şi acum permite clientului să verifice pertinența ipotezei formulate de terapeut, de un alt participant sau de clientul însuşi.

A deveni conştient. Da, dar de ce ? La ce serveşte aceasta ? Cele cinci niveluri

a. A deveni conştient de trecut (psihoterapie arheologică)

În psihanaliză înseamnă *a face ca inconştientul să devină conştient*. A deveni conştient de ceea ce în noi este inconştient.

Dar inconştientul freudian nu este cel al hipnozei, nici cel din Gestalt.

Această primă trezire a conştiinței este mai degrabă intelectuală şi se centrează pe *originea transferului:* la Diana, frica din trecut de tatăl sau o face să-i fie frică de bărbații puternici. Aceasta este trezirea conştiinței căutată în tradiția de la Freud încoace. Ea este facultativă şi relativ ineficace. Aceasta linişteşte terapeutul care are nevoie de o explicație: cauză → efect unde o stare creează o altă stare. Cel mai adesea aceasta nu ajută persoana să-şi schimbe comportamentele nesatisfăcătoare.

Psihanaliza privilegiază trezirea conştiinței transferului şi în special a nevrozei transferului. Cura este terminată când trezirea conştiinței este totală. Dar este ea oare încheiată vreodată ? Am presupus şi am crezut acest lucru când analistul meu m-a anunțat că psihanaliza mea era incheiată. Am înțeles că unul dintre criterii era o bună modalitate de a compensa situațiile dificile. Învățasem de mult că dacă puneam întrebări în psihanaliză pentru a clarifica, nu aveam să primesc un răspuns (introiectasem : descurcă-te, nu cere nimic pentru tine). Nu am cerut deci nimic.

Dar concret de ce devenim conştienți ? De cinci evenimente diferite (a, b, c, d et e).

b. A deveni conştient că are sentimente

Toata lumea are sentimente. Toată lumea este conştientă de unele dintre ele, dar nu este chiar atât de evident şi nici chiar aşa de clar. Există uneori confuzie între opinie şi sentiment. Când preşedintele Republicii Franceze spune: ” Sunt profund tulburat de moartea regelui Hassan II al Marocului ”, am îndoieli. Este poate o formulă politică cu rol de susținere. Nu cred că aş putea fi tulburat de moartea unui om pe care nu l-am văzut decât de trei ori în viața mea. Când un eveniment emoționant are loc într-un grup de participanți, cel mai intelectual dintre ei spune: ” Eu nu simt nimic ”, în timp ce el tremură, îşi înghite saliva, evită privirea celuilalt sau nu suportă să fie ținut de mâini. Eu însumi am devenit conştient că mi-era frică abia după vârsta de 24 de ani, în timpul stagiilor mele, când eram criticat de unii colegi geloşi. Totuşi fusesem mereu criticat de tatăl meu, dar nu eram aşa de conştient că acest lucru îmi făcea rău. Acum, mi se întâmplă să mă emoționez de fiecare dată când un eveniment exterior mie îmi arată astfel de semne de recunoştință. Am cunoscut cu toții în şcoală sau la universitate profesori foarte inteligenți, dar impasibili, care nu-şi exprimau niciodată nici cea mai mică emoție, nici cel mai mic sentiment. Mi s-a întâmplat să aflu, cu mulți ani mai târziu, că unii dintre aceşti profesori erau oameni foarte timizi, dar nimic nu lăsa să se vadă acest lucru. Ei erau mai degrabă înspăimântători.

Psihanaliza stimuleaza întrebările de genul: ” De ce? ” sau ” La ce vă gândiți? ”. Acest gen de întrebări favorizează mentalul în detrimentul sentimentului. Întrebarea majoră în Gestalt este: ” Ce simți tu chiar acum în fața mea? ” După şase ani de psihanaliză, cred că trăiam majoritatea timpului în şedințele de analiză în mental, povestindu-mi amintirile, încercând să înțeleg şi să interpretez cum învățasem s-o fac în lecturile mele… căci analistul nu spunea aproape nimic.

Gândesc, deci exist (Descartes)
Simt, deci trăiesc (propunere Gestalt)
Când nu gândesc, exist (Lacan)

c. A deveni conştient că proiectează mereu

Cealaltă trezire a conştiintei, mai experiențială, constă în a face *persoana* să constate că *proiectează adesea opinii* pe care nu le poate verifica în viața curentă sau *transferă sentimente* care vin din trecutul său şi nu sunt potrivite situației prezente. Cum? Există mai multe instrumente. Mai întâi prin confruntarea directă cu persoanele (terapeutul sau grupul) în cauză asupra cărora ea poiectează sau transferă, cu care ea a trăit deja o relație autentică, în care ea are încredere deplină. Astfel Roland care credea că Pauline era cauza fricii sale, devine conştient că-i este frică de propria lui dorință şi de posibila respingere (a Paulinei) care este tot o creație a sa. Ea nici măcar nu se gândeşte la asta. Printre altele, experimentul (exercițiu permitând să experimenteze un sentiment sau să verifice practic o ipoteză explicativă) tipic Gestalt şi mai subtil ajută la facilitarea întâlnirii directe cu celălalt utilizând *canale senzoriale diferite* decât cel prin care ea deviază: aici, *viziunea* lui Pierre. Diana se înşeală asupra lui Pierre pe care-l ia drept tatăl său sau utilizând numai *viziunea* (ochii tatălui său). Îi cer mai întâi să-l privească pe Pierre de departe apoi mai de-aproape în ochi, care cu siguranță vor fi diferiți şi vor exprima alte sentimente. Apoi, îi cer să-i *atingă* ochii şi fața (piele), să-l asculte (auz) vorbind despre el (sunt Pierre şi te apreciez mult), să se lase atinsă (el o strânge cu tandrețe în brațe) şi să-i vorbească (îi cer să completeze fraza ” ceea ce simt chiar acum în fața ta este…” şi ea completează ” simt că pot să am încredere în tine ”). Sau se poate utiliza *descărcarea corporală şi emoțională* , invitând-o să lovească cu o pernă pentru ”a face să plece ochii ” pe care ea îi ” vede ” pe perete. A atinge cu tandrețe şi a pune să acționeze cu forța sunt adesea instrumente foarte eficace căci ele aduc indicatorul la zero, revenind la punctul de plecare în ciclul satisfacerii nevoilor cu o senzație sau un registru diferit (a asculta, a atinge, a vorbi, descărcare emoțională) decât cel asupra căruia ea delirează (halucinații vizuale). Un schizofrenic halucinează aproape tot timpul pe acelaşi registru (vederea, auzul, mirosul sau senzațiile corporale), rareori pe două registre. Diana nu avea acest diagnostic. Cu un schizofrenic adevărat, nu este atât de uşor şi rareori atât de rapid cu toate că procesul rămâne acelaşi. Adaug că în momentul în care am utilizat acest procedeu terapeutic pe care tocmai l-am descris nu ştiam ceea ce tocmai descopăr scriind, mai precis, utilizarea terapeutică a diferitelor canale senzoriale în halucinații. Intuiție terapeutică? Poate! În orice caz, prin

Gestalt am învăţat să mă joc cu experienţele şi jocurile terapeutice şi am putut să mă abandonez să trăiesc şi în relaţia terapeutică în loc să reflectez ca altădată asupra teoriei: trăieşte mai întâi şi reflectează după aceea. Să dau prioritate experimentării (actuale) asupra teoriei (învăţată mental altădată) se dezvoltă în mine prin evaluarea regulată cu grupul a ceea ce se întâmplă ” aici şi acum ”, dar şi prin formările mele anterioare la care se adaugă în fiecare an momente de supervizare, dar şi mai mult prin scrierea numeroaselor mele articole (în jur de 40) şi a celor 12 cărţi ale mele … până acum. Fără să contez pe pasiunea mea în ceea ce fac şi scriu…şi în viaţa mea cotidiană.

Astfel, pe desenul unui cub (suprafaţa plană în două dimensiuni), toată lumea proiectează un cub văzut de sus sau de jos, cu şase pătrate, când de fapt nu sunt decât două. Cubul este în capul celui care proiectează un volum când de fapt este vorba doar de o suprafaţă plană.

Într-un exerciţiu, trei persoane privesc o persoană necunoscută care le priveşte în faţă. Le cer să scrie apoi să spună trei lucruri pe care le văd în primul rând (păr negru, ochelari, barbă, de exemplu). Fiecare ”vede” în primul rând lucruri diferite. De asemenea, ele îşi imaginează lucruri diferite: este o persoană căreia îi este frică sau care iubeşte viaţa şi îi face faţă. Fiecare are o părere diferită în funcţie de ce are în interiorul său.

d. A deveni conştient de proiecţiile şi transferurile sale mai personale

Această trezire a conştiinţei se referă la *caracterul repetitiv al proiecţiilor şi transferurilor sale.* Conflictele durează mult timp când cei doi protagonişti repetă aceleaşi jocuri în care fiecare este în poziţia ”am dreptate” şi rămâne orb la ”realitatea” celuilalt, la punctul său de vedere sau la nevoile sale. Când Wanda este iritată în mod frecvent de autoritarismul lui Victor şi adesea al bărbaţilor în grup, cer celorlalte femei să-şi spună părerea despre Victor şi apoi despre fiecare bărbat din grup. Rareori se întâmplă ca toate femeile să-l găsească autoritar pe un bărbat. Wanda devine astfel conştientă de caracterul repetitiv şi probabil transferenţial al revoltei sale împotriva bărbaţilor. Trezirea conştiinţei despre originea probabilă a acestui transfer nu o va ajuta să-şi schimbe părerea, cu atât mai mult cu cât terapeutul şi mai mulţi participanţi nu se vor abţine să gândească şi chiar să inducă faptul că tatăl său este vinovat de proiecţia sa. Ceea ce ar putea uneori agrava conflictul este ura sa faţă de tatăl său. I-am cerut atunci să-l ia pe Victor de mâini şi, privindu-se în ochi, să completeze de mai multe ori o frază începând cu : ”ceea ce apreciez la tine, Victor, este…” destul de curios este faptul că de-abia din acel moment ea începe să-l aprecieze. Ea a realizat acelaşi exerciţiu cu barbaţii mai ”autoritari” din grup. In contactul direct şi senzorial (a atinge, a privi, a asculta, a vorbi ”aici şi acum ”), ea a putut să-şi consolideze relaţia actuală şi să reducă proiecţiile şi transferurile venite din introiecţiile de altădată (toţi bărbaţii sunt autoritari). Astfel, ”realitatea” Wandei a început să-i schimbe viaţa. Este ceea ce putem numi o ” schimbare de Gestalt ”, de formă sau mod de a vedea.

În spiritualitatea karmei, noi avem de încheiat în această viaţă ceea ce nu am rezolvat în vieţile noastre anterioare. În Gestalt, noi avem de încheiat acum ceea ce nu am rezolvat în copilărie. Pol aducea frecvent analistului său un vis recurent de când avea nouă ani : ”Voi bate la uşa tatălui meu adevarat. El deschide. Eu ramân blocat şi nu pot să spun nimic.” În Gestalt, îl invit să vizualizeze pe tatăl său care deschide uşa şi îi cer să vorbească.: ” Tată astăzi vreau să-ţi vorbesc…” şi el continuă să spună ceea ce nu putuse să-i spună când era mic. Coşmarul a disparut de atunci.

e. A deveni conştient de procesul interior actual ‘aici şi acum’

În analiza tranzacţională, facem ca şi cum inconştientul nu ar exista: vorbim mai degrabă despre ignoranţe (a unui fapt, a unui sentiment sau a unei persoane). Acest lucru este deja mai interesant.

Gestalt privilegiază contactul ”aici şi acum” cu terapeutul şi orice partener al grupului (awareness) în scopul de *a ajuta persoana să distingă în prezent (relaţia actuală) ceea ce ţine de trecut şi trebuie redus (introiecţie, proiecţie, transfer) pentru a intensifica acest prezent* şi pentru a-i lăsa mai mult spaţiu. Instrumentul principal este confruntarea proiecţiei cu realitatea prezentă a celuilalt într-un dute-vino continuu care evită trecerea foarte lungă prin nevroza transferului.

De ce este nevoie să devenim conştienţi?

De prezent mai întâi: să devenim conştienţi că deformăm realitatea celuilalt proiectând asupra lui opinii şi transferând sentimente care vin din trecutul nostru şi care sunt nepotrivite în prezent cu această persoană.

Apoi de trecut: să devenim conştienţi de originea proiecţiilor şi transferurilor noastre. Această etapă, privilegiată de către psihanaliză, este puţin cercetată în Gestalt.

Această trezire a conştiinţei este probabil cea mai importantă: *a deveni conştient de procesul interior "aici şi acum"*. Cand eram tânăr psihiatru, în special în timpul stagiului la Salpetrière la Paris, îmi admiram profesorii pe care-i întâlneam în conferinţă sau în consultaţie în faţa câtorva asistenţi: Pichot, Spitz, Lacan însuşi, de Ajuriaguerra, Lebovici, Diatkine, Zazzo, Lairy, Widlochez, Henri Ey, Ginger, Amado. Toţi psihiatri celebri sau psihanalişti, singurele modele ale epocii. Îi interpuneam între pacientul meu şi mine sau mi-i imaginam în planul din spate. Aceasta mă ajuta adesea. Prin identificare încercam să-i imit. În consultaţiile mele, din lipsă de experienţă, terapia mea era centrată mai mult pe profesorii mei. Între 32 si 38 de ani, am urmat cura mea analitică şi supervizarea mea la psihanalişti metodişti recunoscuţi. Îmi amintesc că în această perioadă şi mult timp după aceea aveam în faţa unui pacient tendinţa să identific cărei teorii analitice puteam încadra ceea ce-mi spunea pacientul. Citindu-l pe Rogers (terapia centrată pe client) în paralel şi mult mai târziu am devenit progresiv conştient că aplicam mai mult sau mai puţin o terapie centrată pe metodă (analitică bineînţeles), care este de fapt o terapie centrată pe terapeut cu metoda pe care a ales-o. De când am întâlnit Gestalt, totul a basculat. În loc să fiu centrat pe exterior (profesorul sau metoda), eu deveneam centrat pe client la fel de mult ca pe mine însumi. Ce spune sau exprimă pacientul? Ce simt în faţa lui? Noi ne centrăm pe procesul în curs descris mai mult sau mai puţin în ciclul Gestalt care ne poate ajuta să identificăm ce se petrece "aici şi acum". În timpul procesului şi după aceea, ceilalţi participanţi sunt invitaţi să observe paralel ceea ce se întâmplă în ei înşişi în procesul lor interior. Ei nu comunică clientului aflat în centrul atenţiei grupului interpretarea lor, ci sentimentele pe care această situaţie le evocă pentru ei sau răspunsurile pe care ei le-au dezvoltat pentru a face faţă acestui gen de dificultate şi pentru a ieşi din impas. Aceasta aduce clientului sentimentul că nu este singur în suferinţă şi îi permite să vadă că alţii au găsit o ieşire fericită în această situaţie. Acest lucru este foarte diferit de un sfat dat de altcineva, părinte sau terapeut, în afara unei situaţii trăite în mod concret. Astfel, fiecare observă procesul care se derulează în el însuşi şi învaţă astfel să devină conştient, în fiecare moment, de ceea ce trăieşte ca răspuns la ceea ce se petrece în faţa lui. De această învăţare, el va putea să se servească în fiecare moment al existenţei sale: senzaţie, percepţie, identificarea sentimentelor ca răspuns, trezirea conştiinţei în procesul intern "aici şi acum", nevoia subiacentă ce trebuie satisfăcută, abordarea unui comportament potrivit pentru a reuşi, stabilirea unui contact satisfăcător cu celălalt şi mediul înconjurător şi retragerea la momentul potrivit. Va învaţa printre altele să fie atent la rezistenţele care vin să împiedice derularea liberă a procesului. Aici nu mai este vorba de aplicarea unei învăţări teoretice, ci de un antrenament pe teren. Acest lucru este şi mai palpabil în comunitatea mea terapeutică unde acest proces se derulează în fiecare moment al zilei: sedinţe terapeutice, autoterapie fără terapeut, ergoterapie, masă şi timp liber, adică o terapie continuă unde mai bine de jumătate din efectul terapeutic vine de la pacienţi între ei. Dacă în prima trezire a conştiinţei o stare veche producea o alta în prezent, această a cincea trezire a conştiinţei este centrată pe procesul intern a ceea ce se derulează aici şi acum pentru a trece de la o etapă la alta: ce se petrece în mine când sunt furios, tandru, trist sau când mi-este frică? Care este partea mea de responsabilitate în crearea şi evoluţia acestor sentimente? Cum pot schimba derularea acestui proces pentru a dezvolta un răspuns mai bun la nevoile mele rămânând totuşi acceptabil pentru persoanele importante implicate în conflict.

5° Nevoile

Le-am descris în CH. VIII. Cu toate că preced toate momentele ciclului, aici persoana devine mai mult sau mai puţin conştientă de ele. În acest moment identificarea lor este mai ales interesantă pentru orientarea, stimularea şi susţinerea acţiunii care urmează. Dacă devin conştient de sentimentele, nevoile şi acţiunile mele, nu voi mai avea nevoie să le atribui celorlalţi : din cauza celorlalţi... Dacă, dimpotrivă, devin conştient că îmi aparţin, atunci am puterea de a le utiliza pentru propria mea dezvoltare.

6° Trecerea la acțiune

Putem considera senzația (prima etapă a procesului) ca un stimul, fondul, planul din spate şi percepția care urmează ca un răspuns, trecerea în primplan sau figura. Putem, de asemenea, să considerăm 'percepția' şi nevoia ca un stimul şi trecerea la acțiune ca un răspuns. Este procesul : stimul → răspuns.

Psihanaliza se opreşte la nivelul trezirii conştiinței originii tulburărilor persoanei. Aici debutează munca terapeutică în Gestalt: ce simt 'aici şi acum', care este nevoia mea prezentă şi cum să găsesc un răspuns satisfăcător la această nevoie ? La sfârşitul acestui proces, clientul poate să decidă : "Acum când văd mai limpede, am să-i vorbesc patronului meu despre asta". Este trecerea la acțiune.

Totuşi demersul este adesea mai penibil şi terapeutul poate să-i propună nişte piste : "Ce vrei acum ?" "Imi vine s-o zgârii pe mama". Îl ajută să-şi exprime furia în fața unui scaun gol sau pe o pernă care o reprezintă pe mama sa. Scopul este de a mobiliza eneria spre o acțiune adecvată, fictivă.

Aceasta poate fi simbolică : să se adreseze patronului (scaunul gol), să-şi exprime mânia împotriva mamei sale lovind o pernă cu o rachetă de tenis sau cu un partener ce joacă un rol într-o psihodramă. Numeroasele exemple clinice dezvoltate anterior ilustrează creativitatea aproape infinită în Gestalt care îşi găseşte astfel puterea sa specifică.

Precauție importantă : când persoana îşi exprimă corporal foarte puțin sentimentele, indiferent dacă este vorba de frică, sexualitate sau violență : " Aici poți face tot ce vrei, chiar să-ți ucizi tatăl sau să-ți sugrumi amantul infidel, dar nu ai voie să mă loveşti sau să-mi distrugi perna. " Această precauție este terapeutică pentru a explica mai clar persoanei că ea loveşte pentru a se elibera de imaginea tatălui ei pe care o are încă în ea şi care o sufocă, şi nu asupra tatălui său actual pe care trebuie să-l accepte ca pe orice cetățean. A lovi în mine (în locul tatălui său) şi a mă răni sau a-mi distruge perna ar fi o 'trecere la faptă' interzisă în gruo. Pot, de asemenea, să spun la sfârşitul unei şedințe : " Aici puteți elibera nebunul vostru interior, dar când ieşiți pe stradă fiți atenți la maşini ". Sau: " Dacă acasă la voi scuipați pe jos, faceți la fel şi aici, dar observați cu atenție ce o să se întâmple imediat după aceea. Nu uitați lecția. " Sau: " Dacă aici pierdeți, nu uitați lecția "

În relația cu terapeutul său, clientul trăieşte oarecum o dublă experiență: pe de o parte, el încearcă să creeze o relație actuală care se sfârşeşte adesea, dar nu întotdeauna şi pe de altă parte, el repetă o punere în practică a comportamentului său transferențial care este mai mult sau mai puțin o repetiție aici şi acum a unui comportament învățat mai demult, relativ adecvat la momentul acela, dar care nu mai este în situația prezentă. Ceea ce este important, nu este să analizezi că este vorba de un transfer (din cauza tatălui meu...), ci de a ajuta clientul să devină conştient că este pe cale de a repeta un comportament care nu mai este potrivit în situația prezentă. Putem atunci să-l ajutăm să identifice că acest comportament este transferențial şi că-l poate abandona progresiv în profitul relației actuale. În psihanaliză ca şi în Gestalt, riscul este de a da mai multă importanță analizei, interpretării, evaluarii sau semnificației experienței mau mult decât experienței în sine şi lecției pe care o putem învăța de aici. Spun adesea : experimentați şi schimbați mai întâi, o să înțelegeți progresiv mai bine după aceea. Demersul tradițional este de a înțelege pentru a te schimba, dar adesea, a înțelege nu schimbă mare lucru în comportamente. La limită, am putea spune că a te schimba este important, a înțelege este accesoriu. Dacă privesc în urma mea, cred că multe schimbări au intervenit fără ca eu să înțeleg de ce. Am înțeles câteva vreo 10, 20 sau 30 de ani mai târziu. Ca de exemplu aceasta : doar de câțiva ani am înțeles că aveam de pe la vârsta de 15 ani un comportament pe care aş putea să-l traduc astfel: când mi-e frică, îi dau înainte. Este un fel de trezire a conştiinței, dar nu înțeleg încă de ce, la această vârstă, m-am schimbat. Nu-mi amintesc să fi luat o decizie clară. Totuşi am luat atunci o decizie care mi-a servit adesea. Important este ca trecerea la acțiune să fie adecvată situației prezente.

Trecerea la acțiune poate fi şi reală, de exemplu să afirm în fața animatorului : "M-am săturat să-mi tot fie frică de tine" sau sub formă de datorie la domiciliu: "Mâine, voi merge să-l caut pe patronul meu şi am să-i comunic că nu sunt de acord şi am să-i prezint propunerea mea. Voi evita totuşi să-l critic."

În grupuri sau în week-enduri, participanții se simți însoțiți de terapeut, dar şi acceptați şi susținuți de către ceilalți. Petrec un timp important ocupându-se de ei înşişi. Ei îşi descoperă mai clar nevoile ignorate sau reprimate de mult timp şi doresc să rupă lanțurile care-i împiedică să fie liberi. Uneori simt că au permisiunea să facă tot ce vor... în sfârşit! Devin uneori insuportabili acasă. Apropiații suferă. Trebuie uneori timp pentru a găsi un echilibru mai respectuos.

În comunitatea mea terapeutică, lucrurile se petrec altfel. Stabilesc un cadru mai larg, dar precis, cu delimitări clare precum perioadele de calm care permit tuturor să se odihnească noaptea. Este regula autorității care nu pune deloc probleme. Dimpotrivă, ei trebuie să structureze singuri munca comunitară cu bugetul alimentar, cumpărăturile, bucătăria, întreținerea casei şi a grădinii. Pentru întreaga viață comunitară, se numeşte un responsabil săptâmânal pentru a structura şi dirija cele două ore de muncă necesare pentru a îndeplini totul. Aici intervine regula socială de co-responsabilitate. Nu se mai pune problema să te supui unei autorități sau să te revolți, ci de a se responsabiliza reciproc făcându-se acceptați de ceilați. Este un antrenament pentru morala orizontală relațională a respectului reciproc: morala autonomă adultă a lui Piaget pe care el o opune moralei eteronome infantile a respectului unilateral față de autoritate. Astfel fiecare poate să-şi negocieze preferințele pentru hrană sau pentru sarcinile pe care doreşte să le execute sau să le evite. Responsabilul casei (un pacient desemnat pentru toată săptămâna) poate să țină cont de asta, dar nu poate satisface pe toată lumea. El trebuie să delege toate sarcinile unor persoane pe care le desemnează, fie că le place sau nu... ca în viață sau în muncă. În astfel de situații când sunt puşi la zid apar voluntarii, prizonierii, revoltații, prințesele, resemnații, pasivii sau concilianții. Este proba realului aproape imposibilă în terapia individuală, foarte uşoară în terapia de grup 'în salon'. Dar ea este permanentă, pasionantă şi foarte clară în comunitatea terapeutică unde fiecare are posibilitatea să acționeze pentru a găsi răspunsuri la nevoile sale, făcându-se acceptabil şi chiar interesant pentru partenerii săi : a răspunde nevoilor sale respectându-i pe ceilalți.

Aşa cum ne putem imagina, în terapia individuală semănăm cu un fotbalist ce priveşte o bandă video a unui meci din secolul trecut unde, sub asistența neutră şi binevoitoare a unui antrenor, încearcă să-şi repereze erorile (şi în mod accesoriu şi reuşitele sale), să le identifice şi să le interpreteze în speranța de a câştiga astfel cupa următoare. Comunitatea terapeutică seamănă mai mult cu o echipă de jucători care se antrenează pentru toate timpurile, pe teren, cu suportul activ al unui animator, fost campion la categoria sa, care le subliniază reuşitele, evidențiază greşelile, le arată cum să facă altfel, le cere să experimenteze ca el, apoi în felul lor aceleaşi pase până la reuşita sub privirile stimulatoare ale suporterilor lor.

7° Contact

O parte a contactului se elaborează deja în felul de a percepe (percepție) şi în ceea ce facem în etapa 'trecerii la acțiune'. A se vedea 2° şi 6° mai sus.

a. Contact şi relație cu cine, cu ce ?

Acest contact este ***sfârşitul procesului***, împlinirea nevoii, sosirea în portul bun al drumului terapeutic sau împlinirea unei vieți. Este un moment de armonie între sine şi celălalt, un fel de fuziune unde ne întâlnim într-un răspuns mutual la o nevoie reciprocă sau comună, unde barierele nu mai sunt necesare. Dar un moment *unde fiecare este liber* să-şi reia drumul, Mulțumit de întâlnire fără să se teamă de separarea necesară în continuarea drumului său. Este poate un palier calmant înainte de a continua. El poate fi mereu reînnoit. Nu este un capăt unde totul s-a sfârşit. Într-o relație pe deplin reuşită există numeroase momente de contact : o privire tandră, o apreciere, o recunoaştere, un răspuns, o ofertă la o aşteptare, un prânz în doi sau orice ajustare creativă. Ca doi călători care se întâlnesc un moment, fiecare pe drumul pelerinajului la izvorul sufletului său.

Întâlnim, de asemenea, momente de contact mai importante când, după o perioadă de viață, putem beneficia de munca realizată într-un proiect reuşit şi ne bucurăm din plin de rezultatul obținut, fără să ne simțim vinovați şi cu recunoaşterea celuilalt. Sau atunci când, după ce persoana a putut să înlăture sau să evite barierele reprezentate de rezistențe şi să depăşească etapele precedente, ea poate să se bucure de *contact* într-o întâlnire deschisă şi fără apărare *cu realitatea exterioară* sau ***cu celălalt*** şi aş adăuga cu ea însăşi şi cu nevoile sale.

A-l întâlni într-adevăr pe celălalt implică o *schimbare* în sine în felul de a-l vedea, de a se vedea, de a-i vedea pe ceilalți şi lumea. Celălalt nu are aceeaşi viziune. Aceasta nu implică că noi trebuie să o abandonăm pe a noastră, adică să fim în fuziune. Totuşi celălalt nu are aceleaşi introiecții (prejudecăți) nici proiecții (moduri de a se vedea sau de a-i vedea pe ceilalți). Dacă suntem în relație deschisă cu celălalt, ne deschidem la schimbare în felul nostru de a-i vedea pe ceilalți şi deci în comportamentele

noastre față de ei. Când cineva se îndoieşte în mod sistematic de contactul cu ceilalți, înseamnă că se teme de un pericol. Dacă se deschide la contact, el riscă să-şi abandoneze prejudecata despre o lume rea continuând să se teamă de un pericol cu atât mai iminent cu cât este mai apropiat. Nu are deci încredere în schimbarea posibilă şi continuă să se îndoiască de contactul cu celălalt. Dacă, din nevoia de ascultare sau din nevoia de tandrețe, reuşeşte cu o persoană iubitoare, neîncrederea va reveni la cel mai mic conflict şi va întări neîncrederea sistematică față de ceilalți. Terapia îl va ajuta să descopere caracterul sistematic al neîncrederii sale, să devină conştient de rezistențele sale la contact (şi eventual de origini, cu toate că în mod accesoriu) şi de procesul pe care-l utilizează cel mai frecvent. Dar acesta nu este decât aspectul diagnostic, pregătitor terapiei care constă în realizarea a numeroase experiențe de contact reuşite, într-un cadru sigur şi empatic. (A se vedea terapia şi exercițiile în două din cărțile mele : 'Auto-terapia asistată' şi 'Limpeziți-vă trecutul', Cap. VII: Relația actuală)

Nu avem neapărat *conştiința contactului*. Dacă mă simt atras de o femeie necunoscută în fața mea, nu ştiu încă dacă sunt în contact cu ea sau cu modelul femeii ideale pe care-l proiectez asupra ei. Pot să devin conştient că sunt în contact intens cu o dorință care este în mine, dorință la care poate că ea răspunde.

" Limita contactului... este în mod esențial *'organul unei relații speciale între organism şi mediul înconjurător'* " (Perls, Efferline et Goodman). Aceasta implică un sens despre sine şi despre tot ce nu este sinele, venind la contactul 'frontierei organism-mediu înconjurător'.

În această direcție, terapeutul trebuie să rămână atent la *transfer* susceptibil mereu de a interveni în contact : dacă un client mă găseşte autoritar, îmi concentrez atenția asupra unui eventual caracter repetat a acestei viziuni pe care el o manifestă față de mine sau față de ceilalți din grup sau din trecutul său. Pot să-i întreb pe participanții grupului dacă mă 'văd' autoritar şi cum. În acelaşi timp, țin cont de *relația actuală,* observ care sunt dorințele mele de autoritate şi ce anume în mine poate induce această opinie dacă ea se repetă. Pot să crez o relație empatică cu cineva care este furios sau se revoltă împotriva autorității. Pot, de asemenea, să cer ajutorul şi părerile participanților despre ce pot face sau evita să fac în comportamentele mele.

Când vorbim despre contact, vedem imediat o altă persoană în fața noastră. Un aspect important care este puțin menționat este ***contactul cu sine însuşi***. Am devenit conştient de asta cu ocazia unei meditații bouddhiste de zece zile în India, fără contact cu ceilalți. Am putut deveni conştient de tot ce se petrecea în mine când eram în contact cu mine singur, cu ochii închişi, într-o linişte totală, nemişcat timp de o oră de zece ori pe zi : un 'aici şi acum' mult mai puternic decât cel pe care-l învățasem în Gestalt. Am dezvoltat o capacitate mai mare de a fi totodată observator şi observat. Am învățat să disting mai bine prezența mea în prezent, întoarcerile mele în trecut, gândurile mele, sentimentele mele, proiecțiile şi transferurile mele, evaziunile şi evitările mele.

Dacă sunt aproape de mine însumi, pot să fiu mai mult în ***contact cu nevoile mele*** şi să caut unde şi cum să găsesc un răspuns : ce, cu cine, când, cum, cât timp. Sau să disting nevoile adevărate de cele false. Pot astfel să-mi dezvolt aptitudinea de a-mi crea propria viață, anturajul care-mi convine, capacitatea de a spune da sau nu şi de a-mi urma propriul drum ținând cont de obstacole şi de oportunități, să mă împrietenesc cu cine vreau eu, să-i evit pe cei pe care prefer să-i evit, dezvoltându-mi capacitățile de a-i înfrunta pe cei pe care nu pot să-i evit.

Contactul poate fi şi simbolic: a retrăi abandonarea de către mama sa la patru ani, a îmbrățişa o persoană dispărută. Diana este în contact imaginar cu frica sa (pe care o abandonează puțin câte puțin) de tatăl său pentru a intra în contact real cu Pierre, aici şi acum în mijlocul grupului.

b. Instrumentele contactului

1. A privi: vederea

Este funcția de contact cea mai utilizată de majoritatea oamenilor. Majoritatea timpului văd fără să fiu conştient sau zăresc trecătorii pe care automat evit să-i bruschez. Pot să remarc fără să acord atenție, înregistrând ceva ce mă impresionează, de exemplu o femeie frumoasă care mă priveşte. În acest moment precis devin conştient că privesc într-adevăr, mă simt un intrus, atras şi excitat totodată, dar îmi întorc privirea : ce o să gândească despre mine ? Pot să decid să-i susțin privirea, dar ea o evită. Dacă şi ea mă priveşte, nu mai ştiu ce să fac. Ea începe să zâmbească, să-mi zâmbească ca şi cum mă cunoştea. Cum în anumite medii sunt destul de cunoscut, o întreb dacă mă cunoaşte. Cel mai adesea răspunsul este negativ.

Îmi imaginez că ea se simte mult mai bine în contact. Am primit deja răspunsul : " Da, cred că v-am văzut la televitor ". Ceea ce este posibil. Cum sunt destul de timid în astfel de împrejurări, mă opresc aici şi-mi văd de drumul meu. Dacă o întâlnire asemănătoare intervine în timpul unei conferinţe sau la un congres, rar îndrăznesc să spun : " Dacă am bea o cafea ? ". Ce mă interesează atunci este orice, mai puţin să beau un pahar. Celălalt, chiar dacă nu-i este sete, înţelegând mesajul meu ascuns, acceptă cel mai adesea. Apoi privirea poate deveni mai intensă şi mai fixă : intimitatea se conturează. Când ea se prelungeşte, înseamnă că exprimă o dorinţă, adesea sexuală : relaţia se intensifică.

Când într-o conversaţie terapeutică, clientul, într-un moment de gândire, îşi ridică privirea în sus, se poate presupune că vizualizează ceva. Dacă priveşte în lateral, îşi explorează probabil memoria auditivă. Dacă priveşte în jos, este adesea conectat la sentimentele sale. Dacă nu reuşeşte să iasă din tristeţea sa, propuneţi-i să privească un moment cerul sau plafonul. Optimismul revine adesea. Este momentul să-l atingeţi sau să-l luaţi în braţe. Este un mod de a valoriza această ‘mini-vindecare’ prin reflex condiţionat. Dacă-l mângâiaţi în tristeţea sa prelungită, îl învăţaţi poate să plângă pentru a obţine mângâieri. Învăţăm acest lucru în PNL.

Psihanaliza ne învaţă să evităm privirea : terapeutul meu în spatele divanului sau supervizorul în analiză evita în mod voit privirea pentru a nu induce nimic. Analiştii jungieni utilizează adesea divanul ca Freud în timp ce Jung nu-l utiliza şi prefera discuţia faţă în faţă.

În numeroasele mele grupuri ca participant sau ca terapeut, a privi pe cineva fix în ochi, în linişte, a fost probabil exerciţiul cel mai simplu, dar şi cel mai terapeutic al existenţei mele pentru a face faţă fricii mele de ceilalţi, pentru a depăşi stresul, pentru a fi în contact mai profund cu celălalt şi cu mine însumi, pentru a intra în contact cu sentimentele mele, pentru a mă simţi vulnerabil sau puternic şi a simţi plăcere în intimitate.

2. A asculta: auzul

A-l asculta într-adevăr pe celălalt este o sarcină foarte dificilă. Evident, este necesar să auzi (auzul), să înţelegi aceeaşi limbă. Unii ascultă, alţii îşi aşteaptă rândul sau vorbesc fără să asculte. Noi ascultăm selectiv în funcţie de interesele noastre: îmi place să fiu apreciat sau recunoscut, nu mă interesează faptele diverse, bârfele, forbalul, desenele animate, pornografia, conversaţiile ‘à propos de’ dar ador să ascult pe cineva care vorbeşte despre sentimentele sale, despre mine, despre dragoste la nivel personal. Îmi place, de asemenea, să ascult informaţiile, în special despre războiul din Golf, terorism (ca şi cum violenţa mea ar avea nevoie să fie alimentată! Mă identific cu victimele sau cu răzbunătorul, şeriful). Dimpotrivă, sunt indiferent faţă de filmele poliţiste sau de violenţă. Reuşesc cu greu să fiu atent la un jurământ, un curs sau o conferinţă. Ca la fiecare, atenţia mea este deci diferită în funcţie de subiectul abordat, interlocutorul meu şi părerea lui despre viaţă, suferinţa sa. Atenţia mea scade când clientul meu îşi povesteşte toată viaţa în ordine cronologică, în timp ce important mi se pare cum trăieşte el evenimentele actuale şi cum va repeta sentimentele şi comportamentele în transferul său, fie cu mine, fie cu ceilalţi participanţi.

Realizez uneori un exerciţiu când cineva nu ascultă într-un cuplu. Îi cer unuia din cei doi să vorbească timp de 30 de secunde şi celuilalt să repete ceea ce tocmai a fost spus. Subiectul pe care trebuie să-l abordeze este o amintire din copilărie, apoi o amintire recentă, eventual din ziua respectivă în grup, pe care cei doi parteneri au trăit-o şi în sfârşit, cum vede fiecare relaţia cu celălalt. Astfel, putem vedea diferenţe când cel care ascultă este mai implicat.

3. A atinge: contactul

Atingerea este o funcţie de contact foarte importantă. O cunoaştem deja în relaţia mamă-copil. Contactul corporal este acceptat uşor în America de Sud între cele două sexe, în ţările arabe între bărbaţi şi femei, dar nu între cele două sexe. La noi, până în anii 50, a atinge era încă un tabu, dar a devenit mai uşor acceptat în anii 60. Este încă prohibit sau rău văzut în anumite medii terapeutice. Această facilitate de a atinge în terapie a devenit mai uşoară ca urmare a noilor terapii venite din Statele Unite în anii 60, dar acum este prohibită în Statele Unite de mai bine de zece ani.

Totuşi, este o modalitate foarte importantă pentru a trece de la mentalul defensiv la sentimente. Când cineva mentalizează prea mult, îi cer să aleagă un partener, să-l ţină de mâini şi să-l privească în ochi, completând fiecare la rândul său următoarea frază: ‘Chiar acum în faţa ta simt... ’, timp de cinci minute.

Cer, de asemenea, întregului grup să experimenteze această relație. Când cineva este anxios, a-l strânge în brațe cinci minute poate fi terapeutic, precum şi masajul feței sau spatelui.

Unii terapeuți gestaltisti nu ating şi chiar fac din asta o chestiune de etică. Din punctul meu de vedere, a atinge reduce cu uşurință agresivitatea şi este o experiență importantă în tandrețe.

Un exercițiu în 4 pe care-l propun adesea este următorul : un participant închide ochii şi unul din ceilalți trei, la întâmplare, îi oferă o mângâiere simplă. Ceilalți doi trebuie să-i dea exact aceeaşi mângâiere. Subiectul care are ochii închişi trebuie să ghicească de la cine vine mângâierea şi de ce. Este o ocazie de a verifica diferența între ceea ce credem că dăm ca mângâiere şi ceea ce dăm într-adevăr.

În sens invers, cer unui participant să dea aceeaşi mângâiere celorlalți trei participanți. Fiecare dintre aceştia apreciază felul cum a primit mângâierea: 'Mâna ta este rece', 'Tremuri', 'Eşti călduros'. Fiecare apreciază astfel capacitatea sa de a primi sau de a da tandrețe. Prin comparație cu ceilalți care primesc aceeaşi mângâiere, fiecare poate să evalueze efectul placebo în mângâierile date sau primite. Aceeaşi mângâiere are un efect diferit în funcție de donator sau receptor.

4. A simți şi a gusta : mirosul şi gustul

Gustul este adesea o funcție secundară în viața curentă. Intervine mai mult în intimitatea sexuală. Este relativ puțin utilizat în terapie, dar poate avea interesul său pentru a dezvolta partea senzorială la o persoană care este mai mult în mental.

Mirosul este mai important şi intervine în apropierea sau îndepărtarea de ceilalți. Când se iveşte ocazia, este important să-i invităm pe participanți să vorbească despre influența mirosului lor în relația cu celălalt.

5. A vorbi : limbajul

Aparent, limbajul este instrumentul principal al comunicării în care intervine, de asemenea, auzul şi mai ales vedera. Specialiştii în comunicare afirmă că mesajul trece prin patru canale : cuvintele (limbajul şi auzul) intervin doar pentru 10 % şi comunică gândurile ; şi tonul, pentru 30 %, comunică mai mult emoțiile.

Utilizarea divanului în psihanaliză nu permite decât utilizarea vocii şi tonului şi elimină celelalte elemente ale contactului. Vederea este eliminată. Dacă analistul nu spune nimic sau aproape nimic, clientul nu are practic nici un mijloc de a percepe comunicarea terapeutului, ce favorizează evident nevroza de transfer pe care Gestalt vrea să o elimine de îndată ce apare, în profitul relației actuale în sensul de act, punere în acțiune şi actual, 'aici şi acum'.

Într-o zi, o mamă îmi spune: 'Fiul meu (17 ani) vorbeşte mereu pentru că preferă să nu spună nimic'. Cuvintele servesc uneori pentru a ascunde comunicarea.

Dimpotrivă, expresia feței şi privirea intervin pentru 30 % şi expresia întregului corp tot pentru 30 %. Asta înseamnă că în comunicare, a vorbi şi a asculta intervin pentru mai puțin de jumătate. Un alt studiu arată că limbajul terapeutic trece pentru mai mult de 52 % prin expresia feței. Cred că am putea spune acelaşi lucru pentru comunicarea în dragoste.

Conform obiceiului, invitații lui Cezar veneau să-l salute cu mâna dreaptă, spunând: 'Ave Cezar'. Acesta era însoțit de doi consilieri care erau capabili să-i spună dacă interlocutorul era sincer sau nu... numai din două cuvinte, dar observând postura şi mişcările asociate.

6. A se mişca : mişcarea

Grația în mişcările unei femei îmi dau adesea ideea despre suplețea şi sentimentele ei. Mişcările bruşte pot să-mi dea o idee despre agresivitatea persoanei. Agitația în mişcări îmi dă o idee despre agitația mentală a persoanei. Felul său de a merge, de a se mişca sau de a se deplasa oferă o idee despre securitatea, anxietatea, agitația, pasivitatea, activitatea, tensiunea sau destinderea persoanei.

Toate aceste instrumente de contact utilizează pe larg organele de simț, adică partea senzorială a comunicării. Aceasta ne dă o idee mai largă despre ceea ce intervine în comunicarea pe care o situăm în mod obişnuit la nivelul gândirii, ideilor şi cuvintelor. A raționa este adesea un obstacol în comunicare.

Pentru dezvoltarea acestor concepte puteți consulta cartea lui Polster: '***Gestalt therapy integrated'*** în capitolul intitulat '*Funcțiile contactului'*, editura Vinteage Pookes 1973-77.

c. Meditație: a simți, a deveni conştient, a medita

A medita este un instrument therapeutic interesant pentru trezirea conştiinței, recentrarea pe corp, vizualizare şi terapiile stresului.

d. Contactul în terapia de grup

Izabelei îi este frică de linişte, dar şi de contact. Îi este frică de ceea ce proiectează.

Terapeutul : " Văd că priveşti pe jos ca şi cum ai fi paralizată. Îmi imaginez că astfel tu creezi vidul în jurul tău : vidul din prezent şi că, în acest vid, trecutul tău revine. Îți propun să-l priveşti pe Jean Claude şi să-i spui ce simți în fața lui. "

Izabela: " În fața ta mă simt judecată "

T: " Ce judecată ? Si unde simți tu această judecată ? "

I: " Nu ştiu... Mă strânge la gât. »

T: " Pune mâna pe gât. Strânge-o încet... Întreabă-l pe Jean Claude dacă te judecă. »

I.: " Mă judeci ? "

J. Cl.: " Nu. Sunt puțin iritat de locul pe care-l ocupi, am fost centrați pe tine 45 de minute. Dar noi trebuie să ne apărăm pentru a nu ne lăsa invadați de tine. " J. Cl. îşi expune sentimentul şi îşi exprimă resentimentul. Nu a transformat aceasta în judecată critică: eşti enervantă.

T.: " Închide ochii... Du-te în trecutul tău. Vezi în ce situație te-ai simțit judecată. "

I.: " Tăcerile de acasă. Era teribil. Părinții mei se disputau tot timpul cu multă agresivitate şi reproşuri. »

T. Revenind asupra procesului, 'cum se întâmplă acum ? " Acum, îl privesc pe J. Cl. şi pe ceilalți. Ce se întâmplă acum ? »

I.: « Încă mi-e frică. »

T. " Ridică-te... Treci acum în fața fiecăruia şi atinge-i dacă poți." Ea trece pe la toți membrii grupului, respiră bine privindu-i şi atingându-i.

I.: " Mă simt mai bine, mă strânge mai puțin, mă simt mai puțin judecată "

Scopul este acelaşi ca în psihanaliză : să lămurească persoana asupra proiecțiilor amenințătoare (Îmi imaginez că tu...) şi transferurilor (mă simt amenințată de judecățile tale critice), să devină conştientă că amenințarea vine de la ea şi să încerce să reducă aceste transferuri confruntându-le cu trăirea reală a celuilalt în întâlnirea directă. În psihanaliză s-ar fi procedat prin interpretarea unei stări: identificarea sentimentului (frică), de unde vine această proiecție în trecut, care sunt proiecțiile şi transferurile şi cum să le reduci prin trezirea conştiinței. În Gestalt, se reproduce, în experiența relațională imediată, procesul trecutului, dar în prezentul întâlnirii directe verbale şi psiho-corporale. Privindu-l pe J. Claude şi atingându-şi gâtul care o strânge, Izabela îşi simte frica. Vizualizându-şi trecutul şi nu prin rememorarea lui mentală, ea resimte din nou aceeaşi senzație, momentul cel mai terapeutic întervine când ea priveşte în ochi şi-i atinge pe ceilalți participanți. În acel moment, fără cuvinte, mijloacele de contact (a privi şi a atinge) sunt trăite la maxim ? Ea realizează probabil diferența între proiecțiile sale (favorizate de absența mijloacelor de contact cu privirea în jos şi paralizia sa) şi realul, cel al întâlnirii sale 'aici şi acum' cu ceilalți, diferiți de ceea ce se temea ea. Ea devine conştientă, dincolo de cuvinte, de diferența între 'realitate' şi 'real' datorită instrumentelor de contact. Privirea (lui J. Claude şi a celorlalți la sfârşit) şi atingerea (gâtul său, ceilalți) sunt aici cele mai performante. A vorbi şi a asculta intervin, dar munca terapeutică ar fi putut fi realizată şi fără aceasta. Psihanaliza s-ar limita la instrumentele sale mai tradiționale precum gândirea, înterpretarea şi trezirea conştiinței, ceea ce ar prelungi munca terapeutică.

8° Retragere

Când contactul este fericit, retragerea intervine după o masă, ca la sfârşitul unei întâlniri de dragoste... până la întoarcerea eventuală a aceleeaşi dorințe sau apariția unei altei dorințe. Dacă retragerea este satisfăcută, ea se traduce printr-un sentiment de bine şi o deschidere spre alte nevoi. O masă este urmată de o digestie. După o muncă reuşită, contemplăm rezultatul. După dragoste, ne mângâiem, ne vorbim, ne împărtăşim trăirea sau adormim unul în brațele celuilalt. După un examen, savurăm şi

sărbătorim reuşita sau evaluăm eşecul pentru a pregăti reluarea după o odihnă binemeritată. Transformăm eşecul într-o experiență. Limpezim trecutul pentru a face loc prezentului şi pentru a face viitorul posibil.. Încheiem 'situațiile neterminate', Gestalt neîncheiate. Este o cameră de decompresie în care se lasă câmp liber pentru următoarea etapă.

La sfârşitul descrierii acestui proces, îmi dau seama că diferite metode terapeutice reiau unele din aceste etape în locuri diferite sau încep procesul cu una dintre aceste etape:

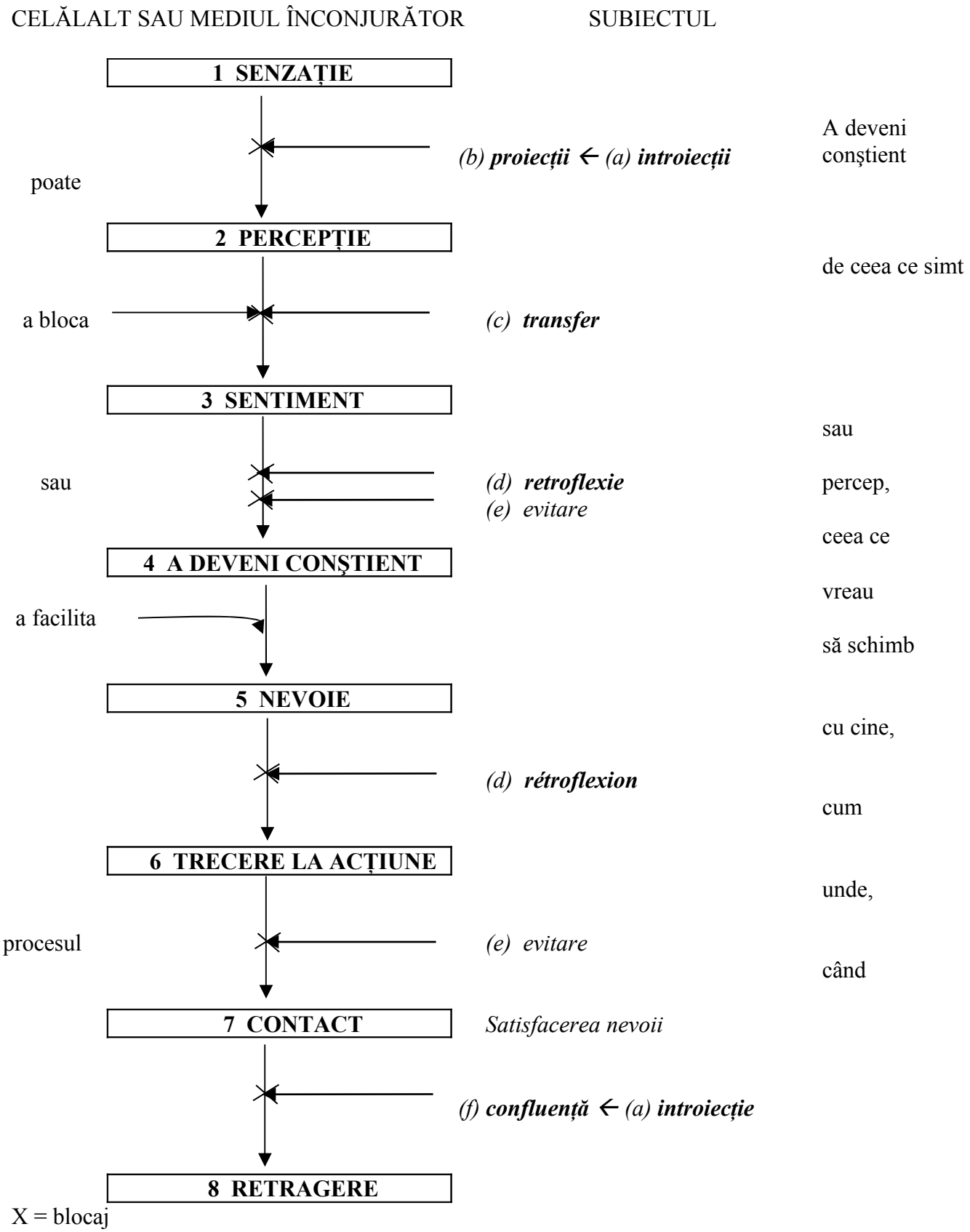
- în psihanaliză : la ce vă gândiți ? Asociere liberă de idei şi, mai departe, trezirea conştiinței. Facem să dispară sezația şi percepția.
- în analiza tranzacțională : ce vreți... să schimbați, să înțelegeți, să obțineți ?
- în PNL: ce vreți... să schimbați în comportamentele voastre, în locul a ceea ce trăiți ? Care sunt obiectele dumneavoastră ?
- în Gestalt: ce simțiți aici şi acum ?
- în meditație (Marshall Rosenberg): care este, în această etapă, nevoia dumneavoastră ?
- la Rogers: vă ascult. Cu asta încep adesea o consultație.
- în ceea ce mă priveşte, într-o terapie individuală regulată, mă surprind, de câteva luni fără să fi decis acest lucru, că încep cu aceste cuvinte : unde eşti pe drumul tău ? Această întrebare îl conectează pe celălalt la proces.

După cum vedem, absența unui consens ne determină să recunoaştem că 'există mai multe drumuri care duc spre Dumnezeu'.

Într-o relație creativă,
fiecare este capabil să facă pasul următor
când celălalt este pregătit.

C. PROCESUL CICLULUI GESTALT

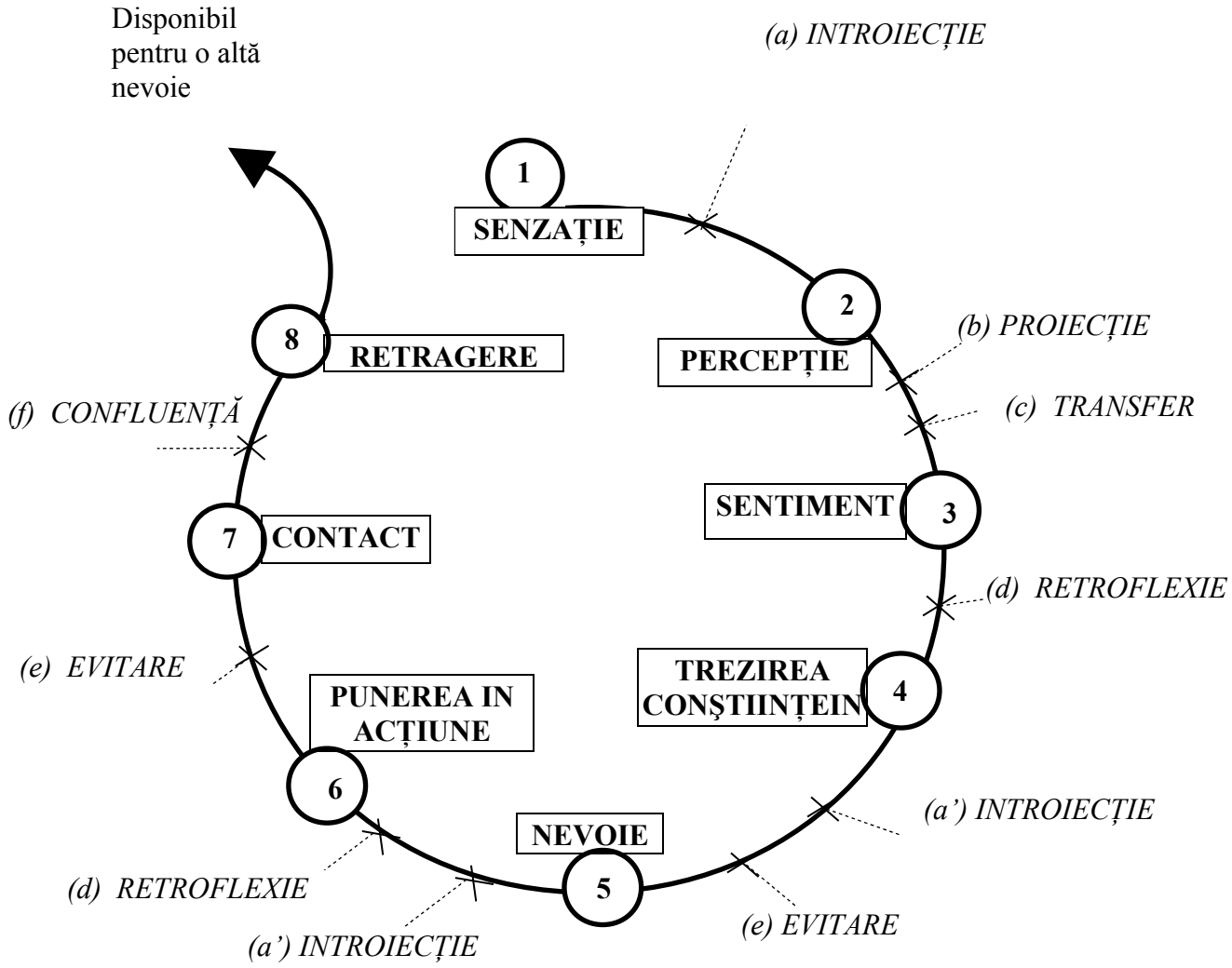
SCHEMA B1



SCHEMA B2

CICLUL GESTALT SAU AL SATISFACERII NEVOILOR

ETAPE (de la 1 la 8) *REZISTENȚE* (a-f)



Etapele ciclului satisfacerii nevoilor cu rezistențele unde ele apar cel mai adesea

« Ştiu ce vreau, n-am să mă întorc către ceilalți ca să-mi spună ce vreau, cu atât mai mult nu-mi voi proiecta propriile nevoi asupra celorlalți. Trezirea conştiinței îmi va permite în mod esențial să-mi asum acțiunile pentru a obține ceea ce mă satisface…

Gestalt-terapia ne angajează nu ca să trăim pe moment, ci în fiecare clipă; nu ca să răspundem imediat nevoilor noastre, ci ca să fim prezenți față de noi înşine în mediul înconjurător. »

Joseph ZINKER

CAPITOLUL X:
REZISTENȚELE SAU MECANISMELE DE APĂRARE

Rezistențele sunt o barieră în comportamentul natural, un obstacol, o refulare, un blocaj, o rezistență la contactul cu nevoile sale sau cu celălalt sau, în sfârşit, o rezistență la schimbare. Ceea ce numim în limbajul popular 'defecte' care urmăresc persoana precum umbra sa corespund destul de bine mecanismelor de apărare : a se debarasa de responsabilitatea sa, a repeta aceleaşi greşeli, a-i acuza pe ceilați că beau prea mult, că fumează prea mult, a învinui, dar şi a fi coleric, irascibil, susceptibil, pasif, dependent, neîncrezător, dominator, fricos, supus, seducător, schimbător, terifiant, 'superior', 'inferior', arogant, disprețuitor, josnic, revoltat, agresiv. În rezumat, tot ce nu vă place la celălalt, uneori chiar propriile voastre defecte față de care sunteți orbi şi pe care nu le suportați la ceilați. Este ceea ce se numeşte o proiecție. Aceste rezistențe se dezvoltă la contactul cu persoane influente de-a lungul educației: părinți, profesori, religie, societate. Ele pot fi repetate şi actualizate în transferul asupra persoanei terapeutului, asupra celorlalți membri ai grupului sau în viață cu un profesor, un patron, colegi sau prieteni.. Într-un grup terapeutic, aceste comportamente inadecvate se repetă în mod mai mult sau mai puțin automatic, aici şi acum. Ele constitue expresia concretă şi tangibilă a rezistențelor la schimbare sau mecanisme de apărare. Prin repetiția lor, ele devin mai vizibile pentru ceilalți participanți şi apoi pentru client, şi deci mai accesibile muncii terapeutice. Ele figurează în tabel în diferite locuri ale ciclului în care intervin cel mai des. Ele pot totuşi să apară în orice moment în derularea procesului. Prezentarea este aici simplificată într-un scop didactic de claritate.

Marele merit al lui Freud este de a fi identificat marile mecanisme de apărare care sunt introiecția, proiecția, confluența, retroflexia şi deflexia. El definea *rezistența* ca un *obstacol al clientului la interpretările (analistului)* care ar fi susceptibile să faciliteze trezirea conştiinței refulărilor şi transferurilor sale, beneficiilor secundare ale bolii sale, rezistențelor inconştientului şi supraeului.

În epoca sa, Freud a plecat în mod natural de la medicină, apoi de la psihiatria născută cu o jumătate de secol mai devreme. A creat o psihologie bazată pe boală, deci o *psihopatologie*. Este deci destul de uşor de înțeles că a căutat să înțelegă omul plecând de la disfuncțiile sale. În plus, a descris toată patologia în jurul primilor ani ai copilăriei unde puține lucruri pot fi verificate şi a acoperit în noțiunea de inconştient tot ceea ce copilul crescând a trebuit să refuleze pentru a evita suferința. În practica sa el nu a lucrat aproape deloc cu copiii. A dedus etapele copilăriei cu reticență plecând de la amintirile adulților în analiză. Acest lucru cu copii a fost bine realizat mult mai târziu de Anna, fiica sa, Mélanie Klein şi Bowlby. În fața colegilor săi increduli Freud utiliza uneori noțiunea de inconştient pentru a-şi afirma ipotezele sub 'denumirea controlată' şi pentru a controla : 'ştiința a demonstrat că... '. Cine se opunea părerilor sale, era repede 'eliminat': Rank, Férenczi, Jung, Reich, Horney, Perls. Din fericire poate, dacă ținem cont că au devenit la rândul lor mari fondatori. De asemenea, Jean-Paul Sartre nu suporta să fie contrazis pentru a nu fi obligat să-i dea afară din 'cercul' său. A fost toată viața foarte opus oricărei forme de autoritarism râmânând astfel un comunist întârziat. Freud vorbea de 'bolnav' sau de 'pacient'. Progresiv, când elevii au început să urmeze o analiză didactică, s-a ocupat de 'nevrozați normali' ca voi şi ca mine şi a dezvoltat treptat o psihologie normală, dar mereu plecând de la şi în jurul psihopatologiei, fixarea pe copilărie, de la arheologia şi inconştientul 'său' refulat, maladiv. S-a interesat puțin de funcționarea omului normal. Chiar şi atunci, continua să dezvolte interpretări psihopatologice plecând fie de la copilărie, fie de la inconştient. El păstra despre om o viziune, o 'hartă' mai degrabă pesimistă: copilul este un pervers polimorf, perversul, istericul cu consonanță 'moralizatoare' subînțeleasă în limbajul curent, complexul lui Œdipe atribuit tuturor oamenilor, păcatul mortal al psihanalizei.

Anna Freud descrie următoarele mecanisme de apărare: refularea, regresul, formările reacționale, izolarea, anularea retroactivă, proiecția, introiecția, închiderea în sine, întoarcerea împotriva sa, sublimarea, negarea frustrării, idealizarea, identificarea cu agresorul. (Citat de Ginger p. 117)

Gestalt se centrează pe " aici şi acum ". Ea nu neagă trecutul care se repetă în prezent. Ea este centrată mai mult pe viață, relație, nevoile şi procesul pentru a le satisface. Psihiatria clasică a rămas la mecanismele de apărare ale psihanalizei. La început, Perls, le respingea aproape pe toate pentru a le relu a una căte una sub o altă formă : confluența, introiecția, proiecția, retroflexia şi egotismul. Succesorii săi le-au reintegrat, mai ales în Franța (Didier Juston, Robine, Ginger şi alții) încă foarte impregnată de psihanaliză. Totuşi Perls a avut geniul să lărgească considerabil înțelegerea proceselor psihologice şi, mai ales, să contruiască instrumente terapeutice activând căutarea răspunsurilor adecvate nevoilor persoanei şi deci vindecării.

Analiza tranzacțională a ieşit mult din psihanaliză, cu un limbaj mai clar, extras din viața curentă. Scenariile de viață şi jocurile psihologice distructive descrise în analiza tranzacțională au înlocuit, uneori în mod avantajos, mecanismele de apărare. Hipnoza ericksoniană şi PNL, aparent mai superficială pentru cei care nu o practică, au realizat un pas în plus în această 'normalizare' a proceselor psihice şi ale terapiei.

De când am învățat, după Perls, riscurile interpretării, mă îndoiesc de ea. Este adesea o proiecție a terapeutului. Acelaşi vis primeşte interpretări diferite la Freud, Jung, Perls, la voi şi la mine. Uneori, dacă nu adesea, rezistența la interpretări este sănătoasă, cel puțin la început, timpul de a evalua, a digera, a verifica, a respinge sau asimila şi, în sfârşit, de a traduce rezultatul în comportamente sale. Definiția mea integrează ceea ce precede, dar este mai largă şi cuprinde mecanismele de apărare care urmează (introiecție, proiecție, etc.) precum şi rezistența la schimbare în comportamentele sale pentru a ajunge la o relație mai satisfăcătoare cu ceilalți şi realitatea exterioară. Orice ar spune, les gestaltistes interpretează (nu putem să nu interpretăm sau să evaluăm, o facem la fiecare minut al existenței noastre). În Gestalt, nu nu se interpretează, numai... Diferența constă, la gestaltisti, în interpretarea dată ca o propunere subiectivă spre a fi interpretată de client care o acceptă sau o respinge dacă ea nu se 'potriveşte' cu experiența sau cu trăirea sa subiectivă.

Rezistențele descrise în acest capitol sunt abordate deja de Freud şi de psihanaliză cu conținuturi oarecum diferite în funcție de autor sau de epocă. Ele au fost reluate de Gestalt (Perls, Polster, Petit, Pierret, Katzeff şi mai ales Ginger) cu două diferențe majore. Mai întâi originea lor nu mai este căutată exclusiv în copilăria timpurie şi nu mai prezintă deloc interes. Apoi şi mai ales, îndemânarea lor terapeutică nu se mai limitează la interpretare care este desconsiderată sau chiar evitată, ci este amplificată considerabil în relația terapeutică aici şi acum. Prin experimentări adecvate propuse de terapeut, clientul, aproape fără să ştie, va repeta apărările, va deveni conştient de asta şi va încerca comportamente alternative care să-i permită să evite obstacolul şi să găsească altfel un răspuns mai adecvat propriilor sale nevoi.

A. INTROIECȚIE

1° Definiție

În psihanaliză, " introiecția este un proces în care subiectul lasă să treacă, într-un mod fantasmatic din 'exterior' spre 'interior', obiecte şi calități inerente acestor obiecte " (Laplanche).

" Ferenczi este primul care a introdus acest termen (1909) pentru a desemna toate procesele prin care eul intră în relație cu un obiect (părinții sau persoana de față) introducând astfel acest obiect în interiorul eului. Introiecția este, de asemenea, rădăcina partenerilor 'fantome', interiori, inconştienți, resimțiți ca făcând parte din lumea internă, dar exterioară reprezentării de sine. " Sandler. p. 24.

Când un nou client intră în comunitatea terapeutică, el întâlneşte 'fantomele' care-i aparțin şi pe care trebuie să le identifice pentru a le demasca : frica de autoritate când grupul s-a acomodat bine, neîncrederea repetată în bărbați, în timp ce bărbații din grup sunt bine acceptați de femeile prezente de mai multe zile ; gelozia sistemică, supunerea pasivă regulată sau revolta generalizată.

În acelaşi fel, încă din copilăria noastră, noi am introiectat câteva modele de 'femeie ideală' pe care le proiectăm ca o mască pe chipul unei femei care-i seamănă prin câteva trăsături. Ne îndrăgostim înainte de a o cunoaşte. De fapt noi suntem îndrăgostiți de masca noastră proiectată asupra celuilalt…până în momentul în care, la proba realului, 'tu nu eşti cea care credeam'.

Când adorăm un bărbat celebru sau un lider politic sau religios, ne identificăm cu ceea ce spune, scrie sau face în funcție de ceea ce noi am introiectat deja despre liderul ideal : Dar dacă trebuie să împărtășească viața cotidiană cu el, mulți ar fi repede decepționați. Mulți dintre cititorii mei pot să mă găsească formidabil. Ceea ce descriu despre mine, despre părerile mele, sentimentele sau comportamentele mele nu pot fi decât partea conştientă sau pe care eu o arăt. Nu pot să descriu ceva de care nu sunt conştient. Este această parte din mine care face probleme în relațiile mele apropiate. Este destul de probabil că o parte importantă dintre admiratorii mei ar suporta cu greu să-şi împartă viața cotidiană cu mine. Aproape toate cuplurile celebre din istorie sunt celebre pentru că îndrăgostiții n-au fost niciodată obligați să trăiască împreună. Toate acestea arată că personajele pe care le adorăm sunt mai aproape de modelele noastre interioare (ceea ce noi numim 'realitate' decât persoana adorată (realul) . Revedeți mai sus « Realitatea este o iluzie ».

Prin introducerea părinților (obiectul) în interiorul eului, înseamnă că suntem convinşi că interdicțiile, obligațiile, normele şi criticile pe care le-am primit în educația noastră sunt propria noastră creație. În etapa următoare a proiecției, aceste norme primite se vor deplasa spre celălalt sub formă de critici pe care o să i le atribuim : cred că ceilalți gândesc că sunt incapabil, vinovat sau inferior. În timiditate, atribui acum celorlați criticile pe care mi le făceau părinții mei în trecut.

În Gestalt, " introiecția este încorporarea pasivă a ceea ce anturajul aduce subiectului. Este modul de interacțiune original între copil şi mediul său înconjurător : copilul acceptă totul cu încredere şi înghite orice hrană fizică şi psihologică care-i este dată. Obligațiile încep foarte devreme şi nu corespund întotdeauna nevoilor sale ". (Polster)

În analiza tranzacțională, introiecția este la baza interdicțiilor, tabou-urilor, datoriilor, obligațiilor, normelor, conformismului, ideologiilor, tradițiilor şi obiceiurilor. Ea corespunde apărării, prohibiției (sau opusul său, ordinul, constrângerea, datoriile, obligațiile) imprimată în interiorul Copilului care o aprobă. Ea presupune deci un întreg demers în cascadă : emiterea interdicției, înregistrarea, acceptarea şi în sfârşit traducerea ei ca model sau principiu. Analiza tranzacțională descrie cele două etape necesare elaborării 'scenariului de viață' : 'introiecțiile' unei figuri parentale şi 'decizia' copilului care devine actor, ca într-un film.

2° Procesul de creare a introiecției

Injuncțiile sunt obligații sau ziduri de apărare ce nu trebuie încălcate. Ele exprimă opinia adulților : 'Nu fi intim, nu-ți exprima sentimentele, nu cere nimic pentru tine, gândeşte-te la ceilalți, nu te amuza, nu fi OK, lumea este periculoasă, păzeşte-te de oameni, nu decide nimic pentru tine însuți, etc.' Pentru a produce un efect, ele trebuie impuse cu violență (mânia tatălui, lovitură, amenințare) sau repetate la nesfârşit (învinuiri şi moralizări repetate). Ele sunt transmise verbal (' trebuie, nu poți') sau corporal (chip sever, lovituri, plânsete...), ca răspuns la anumite acțiuni sau reacții ale copilului. În cele din urmă, ele dobândesc o influență foarte mare la care el nu mai poate rezista. De aici încolo, ele se imprimă în creierul său : memorie, aceeaşi placă, acelaşi refren, introiecție, credințe despre sine, ceilalți şi lume. Mai devreme sau mai târziu, el le va respinge sau le va accepta, devenind astfel ale sale: ele devin *decizia copilului* ('Voi fi cuminte, e mai bine să am încredere în mama, sentimentele sunt periculoase, este adevărat, asta nu se face, trebuie să mă tem de oameni, trebuie să dau dovadă de voință pentru a-mi stăpâni dorințele etc.'). Începând din acel moment, comportamentul copilului devine teleghidat, mai mult sau mai puțin programat fără să ştie, pentru mult timp sau pentru totdeauna. De fapt, dacă păstrează totuşi o vagă noțiune de injuncții primare, nu se gândeşte că aceste somații coincid acum cu opinia sa personală (aderă, se converteşte, se converteşte la religia țării sale, a părinților săi). În orice caz, are rar conştiința 'deciziei sale' originară de supunere necondiționată la imperativele dictate. Comportamentul său automatic îi apare în mod 'natural' potrivit situației actuale. Această 'decizie' interioară nu este subliniată în Gestalt, dar e importantă. Ea ajută persoana să devină conştientă că este responsabilă, la început parțial şi acum în totalitate, de tot ce a 'decis' şi că o parte importantă a terapiei sale constă în abandonarea acuzațiilor împotriva părinților, religiei sau societății. Aceste acuzații sunt lupte d'arrière-garde, o rezistență la schimbare : a-i acuza pe ceilalți în loc să priveşti în propria farfurie (« În loc să reproşați părinților voştri ce au făcut din voi, vedeți ce puteți face cu ce au făcut ei din voi » J.P. Sartre). De acum

înainte, persoana este singură capabilă să-şi reînsuşească introiecţiile trecutului pe care continuă să le proiecteze în prezent (din cauza celorlalți eu...). Singura responsabilă de a lua o 'nouă decizie' care să corespundă mai bine nevoilor sale din prezent.

Introiecția este bineînțeles prealabilă ciclului şi este pregătită să intre în scenă de îndată ce este 'stârnită'. Totuşi, ea nu acționează direct, ci prin intermediul proiecției, cureau ei de transmisie. Introiecția este un program eleborat şi imprimat în creierul nostru de mul timp. Proiecția este un proces actual: act-ual care evocă 'acțiune' şi 'acum'.

3° Scenariul de viață. Exemplul Orpha. "Tu nu eşti capabilă"

Scenariile de viață, bine descrise în analiza tranzacțională, sunt descrierea mai dinamică a procesului de creație a introiecțiilor. Scenariul, ca într-un film, este creat de scenarist (părinții sau educatorii) sub forma unei injuncții (*tu* nu eşti capabilă) adresată unui copil care, la sfârşit sau la un anumit moment al existenței sale, *decide* să accepte că este adevărat şi să creadă şi el acest lucru (*eu* nu sunt capabil). Injuncția împreună cu decizia Copilului constituie scenariul de viață.

Exemplul Orpha este demonstrativ. Ea se simte destul de bine în administrație unde lucrează. La început se temea de orice formă de autoritate. Cu ajutorul terapiei şi în timp, această teamă s-a focalizat asupra directoarei sale. Orpha este apreciată de toți în munca sa. Acum doi ani, ea a urmat cursuri serale pentru a obține o diplomă de secretariat şi astfel o promovare. Dar anul trecut, în preajma examenelor, ei îi era frică, a intrat în panică pe durata stagiilor şi s-a deprimat, dormind puțin şi obosindu-se din ce în ce mai mult. Se temea dinainte de trei consecințe posibile : că va rata examenele ("Nu sunt capabilă"), că va reuşi ("Voi avea prea multe responsabilități"), judecata celorlalți ("Ceilalți mă vor critica cu ocazia noilor mele responsabilități de secretariat"). Aceste semnale de alarmă i se păreau potrivite realității sale actuale.

Ştiind că era foarte inhibată în prezența mea, chiar în interiorul grupului, în timp ce ceilalți participanți se simțeau bine cu mine, presupun că această frică a ei vine de undeva din trecut. 'Ca pe vremuri... ' , spune o arie de operă. De acum încolo îi propun să caute diverse episoade din copilăria sa care evocă pentru ea injuncții asemănătoare. Ea citează trei, distilate de mama sa. Recunoaştem aici aspectul repetitiv (a), luarea "deciziei" (b*)* şi sentimentele reziduale actuale (c).

Prima situație: Orpha vrea să gătească

a. Mama: "Stai liniştită; nu aşa se face; lasă-mă pe mine să fac".
b. Orpha "decide": "N-am să mai fac nimic".
c. Sentimentul său actual : "Sunt dezamăgită, am ratat o mulțime de lucruri pe care le puteam învăța şi nu voi reuşi să gătesc la fel de bine ca mama".

A doua situație: Curățenia

a. Mama: "Lasă-le pe surorile tale să curețe; eşti prea mică. Rişti să te loveşti la mâini".
b. "Decizia" sa: "Mă voi mulțumi să le privesc".
c. Sentimentul său actual: "Asta mă revoltă. Mama şi ceilalți erau împotriva mea. Preferam să plec. Acum sunt furioasă împotriva celor care mi-au interzis tot ce doream să fac şi împotriva mea că m-am lăsat manipulată".

A treia situație: A căra

a. Mama: "Lasă, e prea greu pentru tine ; nu poți tu să ridici greutatea asta".
b. "Decizia" sa : "Am încercat, nu am putut; e adevărat, nu sunt capabilă".
c. Sentimentul său actual : "Sunt furioasă împotriva mea pentru că nu reuşesc să realizez ce aş vrea. Îmi dau seama că dau dreptate celorlalți".

Astfel deci, la treizeci şi şapte de ani, Orpha continuă să-şi repete scenariul imprimat de treizeci de ani. Ea a perceput interdicțiile, le-a adoptat şi le-a introiectat. Se simte decepționată, incapabilă, revoltată împotriva ordinelor pe care le-a colorat cu o nuanță autoritară prin supunere. Este furioasă constatându-şi comportamentul servil. În asta constă partea activă a opresiunii sale succesive: prin supunere, ea lasă câmp liber celor care sunt în mod spontan dominatori. Ea este în special responsabilă de asta. Printre

altele, ea proiectează aceste interdicții acceptate asupra profesorilor ei actuali ("O să mă pice") şi a colegilor ei ("Mă vor critica").

Acest parcurs acoperă munca diagnostică. Ea constă în a o face pe Orpha să devină conştientă de "programarea" sa: este teleghidată de către mama sa de treizeci de ani, îi este supusă şi chiar continuă să se lase înconjurată de "mame de substituție" care, preluând rolul, o vor critica la rândul lor şi o vor împiedica să reuşească.

Demersul terapeutic începe cu această lămurire, dar se dovedeşte încă insuficient în acest stadiu pentru a induce o schimbare. Psihanaliza se opreşte la acest nivel: ea se mulțumeşte să interpreteze rădăcinile comportamentele iterative nevrotice. Dimpotrivă, Gestalt, se recentrează mereu pe senzații, percepții şi sentimente, puncte de plecare ale ciclului satisfacerii nevoilor. Ele constituie primii fermenți ai schimbării: decepție, revoltă, mânie. Amplificarea lor este o cale posibilă pentru a reduce introiecția. În acest sens, i-am propus să se ridice şi să-şi imagineze cum poate să-şi stârnească mânia şi împotriva cui. Ea cunoaşte deja numeroase mijloace utilizate în grup şi în şedințele individuale. Îi amintesc câteva: să se adreseze mamei ei reprezentată printr-un scaun gol, să bată o pernă cu pumnii sau cu o rechtă de tenis, să țipe... Ea alege să lupte cu mine, în calitate de substitut al mamei sale. Ne aşezăm deci în genunchi pentru a evita să cădem şi să ne lovim. Mă prinde de mâini şi, cu timiditate, mă împinge. Îi suflu, ca un ecou al mamei ei: "Nu eşti capabilă, eşti prea mică, lasă-mă pe mine să fac". Observ atunci puțin câte puțin cum creşte furia sa. Continui: "Este prea greu, nu face aşa, o să ratezi". Ea se încăpățânează . O răstorn şi apoi mă răstoarnă şi ea. Începe să vorbească, aproape să țipe: "Nu, n-am să mă las, sunt capabilă". Ea combate până la epuizare. Apoi, se odihneşte un moment. Se simte mai destinsă.

Am ajutat-o astfel, aducând-o la stadiul inițial al ciclului (a se urma această schemă): senzație (1) (atingere) → percepția (2) mamei sale prin injuncția pe care eu o repet (tu nu eşti capabilă) → sentiment (3) (frică, mânie). Ea devine atunci conştientă (4) că interdicțiile sale vin de la mama sa şi nu sunt alegerile sale. Îi sugerez diferite posibilități de exprimare a furiei. Cât timp se gândeşte, înainte de a alege ce va face pentru a se elibera, ea îşi evaluează probabil nevoile (5). Ea alege să se bată (6) (trecere la acțiune) şi ajunge astfel în contact (7) cu sentimentul său de nemulțumire, libertatea regăsită şi eu cel de care se temea. Apoi, vine retragerea, ea se simte uşurată (8). De această dată, contrar obiceiului său, ea a încheiat ciclul în loc să-i întrerupă derularea opunându-se (rezistență) interdicției introiectate (a).

Impressia ei, o lună mai târziu, după lectura textului de mai sus

"Am putut să-mi dau seama de toată puterea pe care o acordam celorlalți (absenți fiind, tot mi-era frică de ei). Am realizat că, adesea, mă simțeam incapabilă să întreprind ceva şi abandonam. Înaintea acestei şedințe, nu puteam să înțeleg cum comportamentul meu actual era rezultatul deciziei pe care o luasem în copilărie față de aceste interdicții şi injuncții. Înțeleg de ce mai am încă şi acum această impresie că mă sufoc când doresc să spun sau să fac ceva şi nu îndrăznesc, căci mă consider incapabilă."

Sentimene, efecte terapeutice şi schimbări

-- Decizia fermă de a relua cursurile de secretariat.

-- Pentru prima dată, Orpha se înscrie la un week-end de grup. Evoluția ei în cursul acestei experiențe trece prin diferite etape. Teamă şi devalorizare la început: "Nu voi reuşi"... şi este ceea ce apare în prima dimineață. Apoi luarea deciziei: "Vreau să particip, chiar vreau", urmează un rezultat mai bun după-amiază. În sfârşit, a doua zi, recunoaşterea schimbării (efectul terapeutic obținut): "Am reuşit să mă relaxez, să vorbesc şi să primesc un mesaj, să decid să accept, să am încredere".

-- În răspuns la tentativele de dominare ale surorii mele, am putut să-i răspund: "Poți să-ți vezi de treburile tale" (răspuns defensiv frecvent la începutul terapiei; un răspuns mai potrivit ar fi 'Am învățat să mă las dominată de mama şi de tine; acum, lasă-mă să decid singură).

-- Îndrăznesc mai mult să negociez stabilirea orarului meu de muncă.

-- Am îndrăznit să-i spun şefului meu că doresc să reiau cursurile. Mi-a propus să discut anul viitor cu directorul, precizând totodată că aprecia inițiativa mea."

4° Normele: toți suntem "normozați" sau introiecția socializată

Normele corespund valorilor pe care le-am introiectat şi le-am acceptat ca fiind ale noastre. Noi considerăm că e 'normal' ca şi ceilalți să se conformeze. Nu constituie ele 'calea de mijloc' (adică acolo unde mă situez)? Ele ne invadează sau, chiar mai mult decât credem, ne lăsăm conduşi de aceste norme venite din trecut.

Cum am precizat deja, numeroase reguli de educație ne-au făcut mai puțin liberi, mai puțin spontani, mai puțin autentici, mai puțin responsabili şi mai puțini autonomi. Eu vorbesc despre reguli, nu despre educație. Dacă suntem 'perfect crescuți', noi devenim 'normali', ca majotitatea oamenilor sau chiar 'normozați', cu această rezonanță maladivă de nevroză, modele de execuție impecabilă a criteriilor celorlalți, renunțând la ale noastre, la aspirațiile noastre personale sau la capacitățile noastre de a deveni. Este vorba despre oameni ca voi şi ca mine. Normele ne fac să suferim, fără a fi însă bolnavi. Când aderarea individului la reguli este şi mai accentuată, mai rigidă, mai necondiționată, vorbesc atunci despre 'normificare' (subiecte 'normificate'), în ecou cu caracterul imuabil al lui mumificat.

a. Ce înseamnă 'a fi normal'?

Putem atribui diferite semnificații termenului 'normal'. Putem considera 'normal' sau 'anormal' prin raportare la nişte norme. O opțiune confirmată de o doctrină este 'normală' în timp ce toate celelalte sunt considerate deviatii, perversiuni sau aberații. Până în secolul XVII, dogma normalității era stabilită de biserică. Predomina *judecata religioasă* sau morală. Orice atitudine, gând, vorbă care nu se conforma era clasată în registrul abaterilor. Absența contracepției, încă necunoscută în epocă, justifica oare interdicția raporturilor sexuale în afara căsătoriei (pentru a evita naşterile nelegitime sau premature) şi condamnarea lor imediată. Cum multe familii recomandau supraviețuirea patrimoniului lor, era important de găsit un mijloc de a-l salva cu orice preț, chiar împotriva celor care doreau să-l risipească. A avea un copil de 15 ani înainte de a dobândi o anumită maturitate şi de a avea posibilitatea de a-şi câştiga viața, presupunea riscuri importante. Părinții care deciseseră să aibă copiii lor şi să-i crească acceptau cu greu să-şi asume cheltuielile de subzistență pentru copiii nedoriți. Acestea erau probabil scopurile urmărite prin acuzarea libertății sexuale.

Când au implinit 15 ans, am spus la fiecare dintre copiii mei : " Am aflat pe când aveam vârsta voastră că nu este bine să-ți începi viața sexuală înainte de căsătorie. Am respectat de bunăvoie această regulă şi nu regret că am făcut-o. Era normal. Acum libertatea sexuală este mai mare. Nu ştiu dacă e bine sau rău să faci dragoste la vârsta voastră. Voi alegeți şi observați rezultatele. Dacă veți avea un copil, să ştiți că nu doresc să-l cresc. Deci va trebui să încetați studiile şi să munciți. Aşadar, dacă vreți să faceți dragoste, luați pilula anticonceptională. " Fiecare mi-a spus că nu se gândea la sexualitate, dar mi-a cerut pilula anul următor.

Morala religioasă sau familială este morala infantilă de supunere lui Dumnezeu, papei, societății sau părinților garanți ai Binelui şi Răului. Este o morală eteronomă (Piaget), sau 'verticală' de la adult la copil, lipsită de responsabilitate, acuzatoare. Ea deposedează copilul sau adultul de responsabilitatea sa. Morala autonomă ne îndeamnă să evaluăm în mod responsabil ce este bun şi ce este rău pentru sine şi persoanele implicate în comportamentele noastre. Este o morală relațională 'orizontală' şi responsabilizatoare. Frecvent, terminologia religioasă atribuie oricărui comportament o apreciere (sau depreciere) morală sau critică, în mod asemănător unui părinte față de copilul său.

După cum vom descoperi de-a lungul timpului, 'norma' s-a strecurat insidios din domeniul religios în lumea *juridică*, apoi în universul medical şi psihanalitic, pentru a atinge în cele din urmă nivelul sociologic. Ea a păstrat cel mai adesea câteva nuanțe de sentință morală: s-au modificat termenii sau enunțul, dar condamnarea subiacentă şi judecata critică rămâneau aproape aceleaşi.

Sociologii încearcă să pedepsească planul dogmei în favoarea unui punct de vedere mai neutru, cel al adecvării la situația dată. În acest sens, un anume comportament poate apărea 'normal' în funcție de criteriile unei anumite colectivități şi 'anormal' în funcție de scara valorilor celuilalt. Vom vorbi atunci de devieri, în raport cu un anumit context şi fără judecată morală. Astfel, de exemplu, anumite medii greceşti antice aprobau homosexualitatea. Dimpotrivă, țările musulmane o dezaprobă şi o stigmatizează ca pe o crimă ilegală. Pe de altă parte, secolul trecut judeca anormal orgasmul feminin : o femeie normală nu

simte plăcere (anumite femei se prefăceau că nu aveau orgasm), în timp ce, în epoca actuală, medicii situează frigiditatea în rândul bolilor (anumite femei simulează orgasmul).

În prezent, majoritatea se referă la *criteriile medicale* pentru a evalua 'normalitatea' sau 'anormalitatea', pentru că cei care sunt aparent mai ştiinţifici şi par mai aproape de adevăr şi lipsiţi de conotaţie morală. Cu apariţia *psihiatriei* în secolul XIX, s-a produs o trecere spre o terminologie mai operaţională, acoperită totuşi de o nuanţă morală. Astfel, etiologia homosexualităţii a fost căutată printre patologiile infecţioase sau ereditare. Până foarte de curând, dar încă vie în spiritul unora la ora actuală, concepţia psihiatrilor legau masturbarea de apariţia bolilor mintale. De exemplu, depresia poate decurge din conflicte vechi sau prezente; masturbarea poate constitui un simptom. De aici, o persoană mai puţin conştientă de părerea sa formalistă despre lume, chiar dacă este psihiatru, poate trage concluzia că masturbarea atrage după sine depresia. La rândul său, psihanaliza n-a scăpat acestei colorații logice a observaţiei stiinţifice. Ea recurge încă la expresii precum perversiune, isterie, regulă de abstinenţă, interzicerea trecerii la faptă, narcisism, impulsuri de moarte; chiar o entitate precum complexul Œdipe este încărcată de o anumită judecată, respingere sau dispreţ. Cum demonstrez în cartea mea: *'Psychothérapeute: faire de la thérapie ou être thérapeute'* (tradusă în română cu titlul *Ici şi acum : Ghidul psihoterapeutului*), nu Œdipe avea acest complex, ci Freud.

Pentru anumiţi medici, homosexualitatea ţine de patologie, de formă variabilă în funcţie de epocă. 'Bolnavul' le datorează colaborarea. Arbitri ai situaţiei, ei au drept misiune să-l vindece. Modelul medical s-a perfecţionat sprijinindu-se pe statistici. Totuşi, în această optică, se dovedeşte periculos să te raportezi la criteriile 'normalităţii' astfel stabilite.

Modelul religios este încă bine ancorat la ora actuală, aşa cum atestă numărul tot mai mare de sarcini nedorite. Cu toate că anticoncepţionalele ne conferă libertatea de a decide asupra maternităţii, utilizarea lor rămâne interzisă şi condamnată de anumite cercuri bisericeşti. Multe cupluri au ezitat mul timp sau continuă să ezite şi acum să le folosească. De aceea s-au expus la un risc şi mai mare de sarcini nedorite. Este mai nimerit să se încalce o lege şi să se aleagă numărul şi momentul sarcinilor, sau să se conformeze la regulă şi să se priveze de o viaţă sexuală mai împlinită? Acelaşi raţionament est aplicabil avortului terapeutic. Când ne conformăm ideologiei dominante a bisericii sau a societăţii suntem mai centraţi pe ceea ce 'ceilalţi' care sunt absenţi aşteaptă de la persoana de faţă, aici şi acum, şi uităm să ne centrăm pe persoană, pe suferinţa şi nevoile sale pentru a-şi dirija propria viaţă.

b. Robert, stimulat să aleagă: norma monogamiei

Să luăm un alt exemplu mai insidios. Robert mi-a fost trimis de un preot pentru a-l ajuta să rezolve o problemă complexă. Robert este căsătorit de zece ani şi este tatăl a trei copii. De câţiva ani el se întâlneşte regulat cu o 'prietenă', numită în mediul său 'amantă' cu toată rezonanţa pejorativă subiacentă a puterii. El nu mai are practic o relaţie sexuală cu soţia sa, în timp ce relaţia sexuală cu prietena sa este excelentă. Preotul îmi cere să-l lămuresc şi să-l susţin pe Robert pentru a alege între soţie şi amantă. Este evident o opţiune. Robert nu doreşte să mai trăiască cu soţia sa şi doreşte ca ea să plece. Ar vrea să rămână cu prietena sa şi să aibă copii cu ea. Tatăl său care este la curent cu această situaţie îl plictiseşte cu discursuri despre fidelitate, angajament şi responsabilitate. Pe de altă parte, Robert îşi consultă de un an de zile medicul care-l incită să ia o decizie în acord cu aspiraţia sa personală. Se simte în prezent iritat de ezitarea persistentă a pacientului său. Dar, în cele din urmă, cine trebuie să aleagă şi în funcţie de ce criterii? Robert se simte vinovat de dubla sa relaţie şi, pentru a se elibera, ar trebuie să aleagă una din două. "Dacă aş fi văduv... ", suspină el. Totuşi, el nu-şi dă seama că dorinţa lui de moarte tinde să sacrifice soţia pe altarul monogamiei (normă la care ceilalţi estimează că trebuie să se conformeze). Este preţul pe care trebuie să-l plătească pentru a-şi linişti conştiinţa. În loc să-şi ucidă soţia, el poate să o părăsească, un alt mod de a o priva de viaţă. În ce o priveşte pe soţia lui, ea refuză să se gândească la despărţire, chiar dacă el continuă cealaltă relaţie: ea preferă să accepte această condiţie decât să-l piardă. În ce-i priveşte pe preot şi pe medic, fideli principiului monogamiei (un singur bărbat pentru o singură femeie), ei fac presiune asupra lui Robert pentru ca el să aleagă. Iată-l deci prins în capcana luării unei decizii. El aşteaptă ca ceilalţi să aleagă pentru el. Persistă astfel să-şi întâlnească medicul şi preotul în speranţa că-i vor aduce într-o zi soluţia... dar în zadar. Atmosfera sfârşeşte prin a deveni irespirabilă pentru soţia sa. Ea nu-l părăseşte. El nu poate să se decidă..., dar ce să aleagă? Pe cine?

c. Compromisul lui Bernard

Confruntat cu o situație similară, Bernard a putut să schimbe direcția. După ce a amânat mai mulți ani, fiind încă convins că infidelitatea avea să-l determine să-şi schimbe soția, el a putut să se elibereze de morala creştină şi a decis să aibă o prietenă. A încetat să spere că va deveni văduv şi nu a mai eliminat-o deci pe soția lui. Are cu ea o relație satisfăcătoare pe cât posibil, după ce a decis să nu mai aleagă. Decizia sa constă în a salva integritatea cuplului său, acordându-şi permisiunea de a se întâlni când doreşte cu prietena sau prietenele lui. Bineînțeles că el nu este liber să trăiască cu (ea) ele, dar nici nu doreşte acest lucru. Este suficient de satisfăcut de momentele intense pe care le trăieşte. A putut deci să decidă că soluția nu era despărțirea, ci căutarea unui compromis mai mult sau mai puțin satisfăcător pentru fiecare persoană în cauză. Nu mai aspiră la o relație de simbioză: 'Mereu împreună'. Nu se simte obligat să-şi sacrifice persoana şi familia normei. Nu mai simte nevoia de a trăi cu o altă femeie şi nu este frustrat din această cauză, nu mai mult decât prietena sa în orice caz. Regretând această legătură, soția sa preferă să continue relația decât să-l părăsească. Astfel nici unul nu este distrus în numele monogamiei. Totuşi, după cum puteți observa în jurul vostru, mulți sunt cei care au dorințe sexuale față de mai mulți parteneri, dar este totuşi evident că numai câțiva dintre ei îşi permit să recunoască acest lucru.

Pe scurt, nu cred că mă înşel deloc afirmând că 'poligamia' pentru sine răspunde unei aspirații generale sau cel puțin majoritare în anumite perioade ale vieții. Dar monogamia partenerului este privilegiată de individ pentru a-şi asigura securitatea personală ca soț. Vreau să subliniez prin asta că dacă dorința poligamiei este destul de frecventă, la fel de adevărat este că monogamia nu împlineşte aşteptarea soțului legitim: soția doreşte fidelitatea necondiționată a soțului şi în mod reciproc. Altfel spus, libertatea pentru mine şi fidelitatea pentru celălalt. Educația, tradițiile ne aduc în această situație.

Bernard trăieşte o relație profundă cu Geneviève, prietena sa. Totuşi, aceasta nu-i împiedică să rămână şi unul şi celălalt deschişi pentru împărtăşirea celorlalte întâlniri amoroase ale lor, printr-o ascultare senină, lipsită de orice exigență de excusivitate. Amândoi pot să simtă plăcere şi să se împlinească. La capătul opus, obligați de normă (cu atât mai amenințătoare cu cât nesiguranța şi dependența partenerului sunt importante), ei pot cu dificultate să atingă acest nivel de comunicare în interiorul cuplului lor legitim). Când Bernard pleacă câteva zile din motive profesionale, dar şi amoroase, Hélène, soția sa est tristă pentru că pleacă. Dar, printre altele, la întoarcerea lui, ea continuă să sufere pentru că a fost plecat. Totuşi, ea savurează bucuria de a-şi reîntâlni amantul şi nu-i poartă pică pentru că nu s-au mai văzut de opt zile. Din punctul ei de vedere, instituția căsătoriei introduce o lege (monogamie, exclusivitate) care conferă o nuanță diferită aceluiaşi eveniment. Securitate, nesiguranță sau normă fac că cele şase zile scurse în sânul cuplului sunt considerate ca o datorie şi ziua acordată amantului ca un cadou. Astfel, când Bernard o întâlneşte pe Geneviève o zi, ei sunt fericiți să se revadă. Când se despart, ei rămân mulțumiți de momentele petrecute împreună, fără a şti totuşi când se vor revedea.

Pe când era fidel şi se simțea atras de o femeie, Bernard se surprindea adesea dorindu-şi să fie văduv: "Dacă aş fi văduv... " Această aşteptare atroce era atunci singura ieşire posibilă ce-i permitea să se gândească la o alta. De când a optat pentru libertatea sexuală, a devenit străin de această concepție devastatoare. Ne mărturiseşte: "Când m-am trezit azi dimineață o amenințare aparte mă stăpânea: 'În numele legii vă arestez'. Nu o auzisem decât în filmele polițiste sau westerns şi amintirile mele erau deja foarte vechi. Dar astăzi ea este aici şi mă hărțuieşte. Ieri seară am fost invitat la o serată împreună cu soția mea. Am întâlnit-o ici pe Geneviève, prietena mea. Aveam plăcerea să-i vorbesc şi să dansez cu ea. Totuşi Hélène, soția mea, nu-şi găsise un partener pe plac. Se simțea deci singură. Geneviève nu este posesivă. În special, la astfel de ocazii, ea nu doreşte deloc să se afişeze angajată într-o relație de cuplu. Doreşte astfel să-şi păstreze libertatea de contact. Poate deci să abordeze pe oricine, într-o discuție jovială, serioasă sau profundă. Noi am împărtăşit totuşi momente privilegiate. În repetate rânduri, Hélène se manifestase instalându-se aproape de noi sau intervenind în mod nepoliticos în discuția noastră. Mă simțeam iritat: nu mi s-a întâmplat niciodată s-o întrerup astfel când era în compania unui alt bărbat, cu excepția situației în care doream să mă adresez acestuia... şi, în măsura posibilităților, încercam să aleg un moment propice sau întrebam eventual dacă-i deranjam. Victimă din cauza prezenței invadatoare a Hélène, simțeam cum îmi creşte indispoziția de fiecare dată când o întâlneam pe Geneviève. Eram iritat. Tinând cont de 'căsătoria' noastră, Hélène ne preciza că ea avea prioritate, 'în numele legii'. Şi în funcție

de aceasta mă simțeam împiedicat, 'oprit' în elanul meu către Geneviève. Atitudinea ei ne provoca : 'În numele legii, vă arestez'! Legea căsătoriei, norma monogamiei... "

d. Evitarea libertății

În filmul "Un bărbat şi o femeie", Jean-Louis Trintignant o întâlneşte pe Anouk Aimée. Ei încep prin a se remarca, apoi prin a se plăcea şi, în sfârşit prin a descoperi o atracție reciprocă. Şi fiecare constată - Oh, ce fericire pentru ei şi spectatori! – că şi-a pierdut soțul în mod accidental. Onoarea (spectatorului!) este, pe lângă Morala protejată, norma salvată. De fapt, nu mai rămâne decât un singur bărbat şi o singură femeie. De asemenea, majoritatea spectatorilor vor avea conştiința liniştită (nici unul nu şi-a înşelat partenerul), pentru că, identificându-se cu unul sau celălalt dintre parteneri, se simte liber să iubească fără interdicții. Probabil că scenaristul a recurs la acest truc pentru a face povestea şi mai atrăgătoare şi mai acceptabilă pentru ambianța puristă a epocii. O simplă supoziție din partea mea? Poate, dar nu sunt totuşi prea convins. Randamentul comercial al unui film depinde de emoția spectatorului, în măsura în care el poate, fără să se simtă vinovat, să se identifice cu unul dintre personaje şi să simtă admirație sau atracție pentru celălalt.

Un alt realizator, Costa Gavras, a turnat în aceeaşi epocă "Clar de Femeie". În noaptea aceea, atraşi unul de celălalt, Yves Montand et Romy Schneider se întâlneau din dragoste. Pentru a se justifica, ei afirmau că nu voiau decât să se ajute pe timpul acestei perioade penibile pentru amândoi. Printr-o finețe puțin diferită, scenaristul îi 'élimină' pe parteneri. Soția legitimă a lui Yves Montand l-a convins să plece în momentul în care ea decide să se sinucidă în seara aceea pentru a evita suferințele unui cancer incurabil. 'Din fericire', soțul lui Romy Schneider şi-a pierdut cunoştința în urma unui accident şi este în prezent izolat de societate. Yves Montand şi Romy Schneider se regăsesc deci singuri, dar 'liberi' pentru a-şi trăi dragostea pe deplin conştienți. Dragostea liberă este deci posibilă şi norma monogamiei păstrată. Liniştea interioară a spectatorilor este de aici înainte asigurată, precum şi succesul comercial

Aş mai putea cita şi alte filme care iau în considerare această limită morală rigidă. Realizatorii lor reuşesc prin intermediul unui procedeu aproape identic, dar prin exprimări variabile. Cel mai adesea încercăm să justificăm dragostea ilicită prin caracterul dezagreabil al soțului sau prin infidelitatea sa anterioară. Dacă soțul, deja înşelat, se întoarce spre o altă parteneră, el are terenul liber (drept dobândit) pentru că este o victimă a soției cea 'rea' şi răspunzătoare pentru această situație, şi reciproc... O altă modalitate de a-l scoate din luptă pe soțul nedorit. De ici înainte cuplul legitim este destrămat şi actorul principale este eliberat... "din lipsă de adversar" sau, mai exact, "din lipsă de partener". Calea este deci deschisă creării unei noi relații unice: la monogamia este încă o dată victorioasă. Veți insinua poate că acest epilog corespunde aşteptărilor personale ale realizatorilor, romancierilor, în funcție de personalitatea lor şi de judecățile de valoare pe tema căsătoriei? Vă voi invita atunci să constatați că aceste filme atrag majoritatea oamenilor, confirmând astfel convingerea mea conform căreia ei simt nevoia de relații multiple, păstrând totuşi norma.

Până în prezent părerea mea avea legătură cu introiecția normelor, a ceea ce este 'normal'. Dar nu este posibil să înțelegem acest concept şi altfel? Janov[1] face o descriere foarte sănătoasă în capitolul său intitulat: 'Ce înseamnă să fii normal?' Punctul său de vedere îmi convine, el permite să respiri. De fapt, nu mai este vorba de introiecție, ci de funcționarea armonioasă a persoanei, în relație deschisă cu ceilalți, fără apărare, prin opoziție cu funcționarea perturbată, nevrozată. Cu toate că sunt tentat să traduc acest mod de gândire, prefer să trimit cititorul la autorul său, recomandându-i să citească şi capitolul I al acestei cărți care-i oferă câteva modalități de a trăi aici şi acum. L-am citat pe Janov şi am dezvoltat mai pe larg această concepție a normalității comparând-o cu nevroza în cartea mea 'Défrichez votre passé'. A fi normal, înseamnă să creezi relații satisfăcătoare cu mediul înconjurător, să-ți respecți nevoile şi limitele celuilalt atât cât se poate. Nevrozatul îşi ignoră nevoile sau şi le neglijează. El încearcă să satisfacă nevoile celorlalți prin supunere, adaptare sau revoltă. Pentru a reuşi, el utilizează rezistențele sau mecanismele de apărare descrise în acest capitol. Pentru a vă linişti, constatați că toți utilizăm procese nevrotice. Nevrozatul aduce în prezent problemele sale din trecut şi dezvoltarea 'actuală' a relației este

[1] "Le Cri Primal" d'A. JANOV. Editions Flammarion.

astfel perturbată. De aceea, oameni obişnuiți ca voi şi ca mine suntem nevrozați normali şi reuşim să ne asumăm mai mult sau mai puțin responsabilitățile în viața noastră privată şi profesională.

5° Ideologiile

În adolescență eram fascinat de căutarea unui ideal. Îi admiram pe cei care aveau deja unul, mai ales dacă era exigent precum ascetismul creştin sau căutarea perfecțiunii niciodată atinsă şi provocând subtil sau pe ascuns culpabilitatea : perfecționistul devine uneori mai perfect, dar mereu mai vinovat. Zece ani mai târziu, începeam să mă simt prost. Îmi dădeam progresiv seama că era pe de o parte o aspirație interioară care îmi aparținea şi pe de altă parte un 'produs de import' cu o latură pozitivă, o aspirație spre o formă de creştere, şi un aspect negativ, o formă subtilă de represiune şi de automutilare. A-ți provoca suferință face parte din toate religile. Ele sunt împreună cu ideologiile aproape toate anti-plăcere şi constituie baza tuturor sistemelor totalitariste. Credințele despre sine (imaginea pe care o are despre sine), despre ceilalți " fereşte-te de bărbați" şi despre lume " este periculos " creează convingeri, chiar certitudini. Credințele grupează oamenii dezvoltând un sentiment de apartenență. Nevoia de apartenență este o nevoie normală. Când ne ataşam prea mult, ea creează certitudini şi ghetto-uri, despărțind de ceilalți.

Credințele grupează oamenii.
Certitudinile îi opun.
Îndoielile îi apropie.

Ideologiile precum principiile reprezintă ceea ce ar trebui să fie. Este o construcție a cuiva care atrage aderenți. Este, de asemenea, ceea ce împiedică să vezi realitatea. Este un sistem construit care ignoră verificarea şi chiar se opune confruntării cu rezultatele. Este o introiecție care se opune trezirii conştiinței şi acțiunii adecvate. Nu ne putem împiedica să avem credințe. Numesc aici 'monoteişti' pe cei care nu au decât o singură credință ți în care cred cu certitudine : catolicii şi psihanaliştii 'ortodocşi', comuniştii şi ecologiştii puri şi severi, intregriştii islamişti sau cei din Sfânta Inquiziție din Evul Mediu, extremiştii de dreapta şi de stânga, dar şi cei din Israel, Palestina sau Ierusalim.

Oamenii care 'au dreptate' mă sperie
Oamenii care se îndoiesc mă liniştesc
Oamenii care se îndoiesc de toate mă descurajează.

6° Un duşman care nu mai există

Este o poveste pe care o spun cu plăcere la sfârşitul unei şedințe de grup unde s-a discutat mult despre introiecții.

După războiul din anii '40 - 45' şi capitularea Japoniei, mulți soldați japonezi au fost abandonați de armată în numeroase insule din Pacific, fără să ştie că războiul se terminase. Ei continuau să se bată pentru țara şi familia lor împotriva locuitorilor, pescarilor şi turiştilor pe care-i considerau drept duşmani deghizați. Se ascundeau, vânau pentru a supraviețui. Au continuat astfel să se bată împotriva unui duşman care nu mai exista... timp de 10-20 de ani şi alții chiar 30 ani. După mulți ani, Statul Major al Marinei japoneze a trimis pe aceste insule vapoare de război şi ofițeri în ținută militară care-i chemau pe soldați vorbindu-le limba lor. Salvați în sfârşit, ei au fost felicitați de către superiorii lor pentru că au combătut mult timp, fără suport exterior, pentru patria şi familia lor, înainte de a afla că războiul luase sfârşit de mult timp. Întorşi în satul lor, ei au fost întâmpinați cu fast de către autorități, familia şi prietenii lor. Cu onoare, ei au putut să-şi 'încheie' lunga lor luptă şi să înceteze să se mai apere împotriva unui duşman care nu mai exista… de foarte mult timp.

Le spun apoi participanților: " Aceasta este o parabolă. Vă propun, la rândul vostru, să încercați să vă identificați 'duşmanul care nu mai există' şi să povestiți cum ați putut abandona lupta voastră interioară împotriva lui. Sau cum puteți s-o faceți ici, chiar acum ? "

B. PROIECŢIE

1° Definiţie

În geometrie, desenul cubului este proiecţia unui volum pe o suprafaţă plană.

În neurologie, nervul sciatic iritat în coloana lombară produce o durere proiectată în gambă şi în picior.

În psihanaliză, proiecţia este " operaţia prin care subiectul atribuie celuilalt (persoană sau lucru), calităţi, sentimente, dorinţe pe care le ignoră sau refuză să recunoască că-i aparţin " (Laplanche).

" Este tendinţa de a căuta mai degrabă o cauză exterioară decât una interioară sau atribuirea celuilalt, în scop defensiv, a gândurilor, dorinţelor, emoţiilor şi conţinuturilor psihice asociate, devenite de nesuportat subiectului... precum gelozia... Pentru Freud, a proiecta înseamnă a scoate în exteriorul său un conţinut indezirabil. Pentru Anna Freud, exteriorizarea este transformarea unui conflict intern (anterior) într-un conflict extern (actual) cu analistul sau mediul înconjurător... Ar fi lipsit de prudenţă să atribuim proiecţia unei apărări împotriva unui derivat impulsiv şi este mai potrivit să-l considerăm ca un concept mai larg... Mélanie Klein consideră proiecţia ca un proces de atribuire lumii exterioare a unor aspecte dezagreabile ale experienţei personale... Proiecţia poate să includă manipularea de către subiect a obiectului extern (persoana manipulată), astfel încât acesta să se conformeze la ceea ce subiectul încearcă să exteriorizeze. " (Sandler. p. 12 à 19)

În Gestalt, proiecţia are loc când individul nu poate accepta sentimente şi acte despre care a învăţat că ‘nu trebuia’ să le simtă sau să le facă şi le atribuie anturajului său (Polster).

2° Proces

Proiecţia este baza tendinţei paranoice interpretative ce ajunge uneori la delir. Omul proiectează asupra celorlalţi sentimentele sale interzise, introiectate, pe care nu poate să le accepte. El i le atribuie : “Ea mă provoacă”. În acest stadiu, terapeutul ajută clientul să-şi reînsuşească sentimentul proiectat : “De fapt, o doresc”. În principiu, acest proces implică două persoane, în timp ce transferul implică trei : Văd un bărbat care mă priveşte cu sprâncenele încruntate, îmi imaginez că seamănă cu tatăl meu (proiecţia mea), simt că mi-e frică de el (transferul sentimentului meu). Trei persoane : eu, acest om, tatăl meu. O să vedem că şi proiecţia implică cel mai adesea trei persoane.

Proiecţia se referă la sentimentele şi opiniile pe care le împrumutăm celuilat : ceea ce cred că celălalt gândeşte despre mine sau ce îmi imaginez că este.

Timiditatea este un exemplu curent de proiecţie: mă simt inferior, ceilalţi mă privesc şi-mi imaginez că mă consideră inferior, am să rămân discret... şi-am să mă fac inferior, poate chiar am să devin până la urmă, prin inhibiţia activităţii şi afirmării mele.

3° Anorexia mentală a Dianei şi proiecţiile sale

Exemplul următor este demonstrativ pentru derularea ciclului Gestalt şi pentru rezistenţele care-l pot întrerupe. Cifrele 1,2,3... şi literele a, b, c... trimit la schema B1 a ciclului din capitolul IX B. Fiecare este abordată în plan diagnostic mai întâi, apoi în plan terapeutic. După fiecare intervenţie despre aceste rezistenţe, pot să revin la ciclu şi în special la originea lui, senzaţia, percepţia, sentimentul şi trezirea conştiinţei. Trecerea de la o etapă la etapele următoare este facilitată de fiecare dată când rezistenţa corespunzătoare este redusă. Efectul terapeutic apare pe la jumătatea ciclului, o dată cu stimularea energiei necesare pentru a pune în mişcare încheierea nevoii până la contactul cu dubla realitate, exterioară şi interioară.

Diana, foarte inteligentă, are treizeci de ani şi este avocată. Contactul ei este în mod obişnuit foarte deschis, perspicace, uneori agresiv. Dar pe parcursul stagiilor sale de specializare, ea trece prin momente de frică intensă pe care nu le înţelege şi care o fac să lipsească adesea şi uneori subit. În cursul unei şedinţe terapeutice de grup, ea prezintă faze confuze urmate de amnezie (nevroză fobică! sau isterie de conversiune cu anorexie mentală!) Diagnosticul clinic nu ajută cu nimic terapia, ci diagnosticul procesului. Ea vede deci uneori ochii tatălui său (decedat anul trecut) care o privesc. Şedinţa a durat între

treizeci şi patruzeci de minute. Ea este aici rezumată şi comentată. Cifrele se referă la etapele ciclului şi literele la rezistențe. A se vedea tabelul ciclului şi rezistențelor prezentat mai înainte.

"Nu am dreptul să mănânc."

Ea este aşezată într-un colț al încăperii, chircită. De trei sferturi de oră, ea pare absentă de grup. Ea priveşte fix un unghi al încăperii. Se pare că-i este din nou frică. Din când în când, o auzim murmurând "nu". Şi ceilalți o remarcă. Îmi închei munca cu un alt participant.

Mă întorc atunci către ea: "Ce trăieşti tu, Diana ?" Ea mă priveşte cu ochii mari deschişi ca şi speriată. Îşi scutură capul ca pentru a spune "Nu, nu am nimic". Buzele sale contractate par strânse de şireturile unui săculeț. Ea este din nou absentă. Absentă la ceea ce se întâmplă ici în grup, dar foarte prezentă la drama ei interioară. Ea fixează unghiul superior al încăperii. Privesc împreunî cu ea.

D.: Ei sunt acolo... ochii". Vorbeşte ca o fetiță de patru ani.
Th.: "Ce spun ochii?"
D.: "Ei sunt supărați".
Ea se retrage puțin ridicând mâinile ca pentru a se apăra. "Ei sunt numeroşi..., dar doi ochi mari..." O iau de mână pentru a ne apropia împreună de perete: "Vino să vezi mai aproape. (Ea se retrage) Sunt ici pentru a te proteja. Înaintează. (Ea mă urmează)... Pe cine recunoşti în aceşti doi ochi mari ?"
D.: "Pe tata... "
Th.: "Priveşte-l... Ce spun ochii lui ?,,
D.: "Este supărat... foarte supărat... Ție nu ți-e frică?"
Th.: "Nu, nu mi-e frică".
Ea se uită la mine uimită.
D.: "Îl vezi ?"
Th.: "Nu, nu îl văd. Dar tu îl vezi şi ți-e frică".
D.: "Da. E supărat pentru că am mâncat. E rău? "
Th.: "Ah!"
D.: "Nu vrea să mănânc... Am mâncat azi dimineață".
Ea tremură, mă priveşte, apoi se concentrează pe perete. O însoțesc ținând-o de după umeri, ca pentru a o proteja.

"Anorexia mentală".

Ca terapeut, sunt atent în special asupra persoanei care se exprimă, mai ales dacă, la fel ca în acest caz, un participant abordează o dificultate în mijlocul grupului. Totuşi rămân atent la ceilalți. Atitudinea corporală a Dianei evocă o tristețe. Am cunoscut deja cu ea momente în care ea 'este plecată în altă parte', închisă ăntr-o dramă interioară. Ea este atunci absentă, delirează şi chiar descrie halucinații vizuale. Un astfel de episod este apoi aproape uitat.

Decid, în sfârşit, să mă concentrez asupra ei cu grupul. Cum fac foarte adesea, o recentrez pe senzațiile sale: "Ce trăieşti tu ?" şi nu "La ce te gândeşti ?" În acest stadiu, ignor încă ceea ce se întâmplă, dar am vag intuiția că o să lucrez la nivelul fantasmelor sale, al realității sale interioare şi exterioare. (Începând de ici, revedeți capitolul IX 'Ciclul Gestalt B, descrierea ciclului, Schema B1)

Pe datul sensibil (1 senzația), ea proiectează (b) pe perete o privire severă. Vizualizez atunci ciclul Gestalt. Ea prezintă deci halucinații vizuale. Tot corpul Dianei exprimă frica (sentiment : 3). Ea nu reuşeşte să vorbească. Nu insist aici asupra acestui punct. În trecut, ea a introiectat (a) chipul sever al tatălui său ; îl proiectează (b) acum pe perete : cei doi ochi mari. În acest stadiu, trezirea conştiinței (4) că vede doar un zid alb este limitată. Diana se teme (transferul său c) de mânia tatălui său. O însoțesc în căutarea sa. Ea ar putea să mă antreneze în frica ei. Rămân autentic, precizându-i că nu văd ochii şi că nu mi-e frică de ei. Totodată o cred şi îi spun : "Tu îi vezi şi ți-e frică".

Sunt surprins. Ieri părea în formă, fericită, plină de viață. Era la sărbătoarea de la Y Voir Clair: a mâncat, dansat, râs cu multă plăcere şi fericire. Am impresia că ating nodul unei probleme care reapare periodic de zece ani încoace : anorexia ei mentală. Din prejudecăți clasice, poate, credeam mereu că anorexia era legată de mama ei care intervine totuşi în planul din spate. Mă simt neputincios s-o fac să devină conştientă (4) de halucinația ei. Decid atunci să avansez în funcție de ce se iveşte.

Th.: “Înaintează... Atinge ochii... “ Ea atinge cu degetele tremurând.
D.: “Nu am dreptul să mănânc”.
Th.: “TNu ai dreptul ?”
D.: “Nu, el nu vrea”.
Th.: “Şi tu eşti de acord ?”
D.: “Da, e rău, o să fac burtă”.
Th.: “Şi cum te simți la ideea că o să faci burtă?”
D.: “Sunt tristă. Uneori mi-e foame şi atunci înghit orice, cu poftă”.
Th.: “Ce doreşti atunci ?”
D.:”Vreau să nu-mi mai fie frică”.
Th.: “Ce poți face pentru asta ?”
D.: “Vreau să plece toți”.
Th.: “Putem să-i alungăm dacă vrei”.
D.: “Cum ?”

Th.: “Vino cu mine. Ia o pernă şi loveşte în perete pentru a alunga ochii.”
Ea mă priveşte, ia perna pe care i-o întind şi o sprijină de perete.

Th.: “Haide, loveşte. Alungă-l”.
Ea loveşte.
Th.: “Mai tare, respiră... Respiră în continuare... Spune-i : “Pleacă de-aici”.
D.: “Pleacă de-ici, pleacă de-aici”.
Ea țipă din ce în ce mai tare şi loveşte cu furie... apoi se opreşte.
Th.: “Ce simți chiar acum ?”
D.: “Încă mi-e frică”.
Th.: “Continuă, respiră... Loveşte... Haide... “ Ea reîncepe cu şi mai multă forță, respiră, țipă şi plânge simultan. În cele din urmă, se opreşte brusc.

D.: “Gata... Au plecat”.
Ea contemplă, aiurită, peretele din față. Pare liniştită şi îmi zâmbeşte puțin. Revine alături de ceilalți, pe care pare să-i vadă pentru prima dată. *“Voi eraţi aici?”*

Ea reînoieşte o interdicție mai veche venită de la tatăl său. Acesta avea o burtă mare şi era devalorizat de mama sa. Ea a introiectat (a) această judecată : “Da, e rău”. Suntem tot la începutul procesului. Cum să înaintăm rămânând centrat pe ea mai degrabă decât pe ciclul Gestalt?
Judecata critică revine (introiecție (a).

Încerc să-i atrag atenția asupra sentimentului său (3) şi a nevoii sale (5). Deschid uşa spre o ieşire pentru a reduce frica. Fac apel la energia disponibilă pentru a înainta spre un contract mai satisfăcător cu realitatea exterioară. Utilizez ici un alt sens (atingerea) decât halucinația sa (vederea). Se întâmplă rar să delirăm pe două canale senzoriale diferite. Este stadiul punerii în acțiune (6).
Aici sunt poate pe cale să-i induc o reacție care nu-i aparține : "Loveşte”! Constat totuşi adesea că stimularea revoltei este o cale pentru a ieşi din introiecție. Ea acceptă în momente de luciditate în care-mi precizează că vrea să se simtă bine în corpul său şi să mănânce. Ea se simte atât de vinovată că înghite din ce în ce mai multe purgative pentru a elimina hrana îngurgitată (până la două sute de comprimate o singură dată!); după care se simte îngrozitor de rău.
Ea acceptă propunerea mea. Este trecerea la acțiune (6)..., dar pentru ce, pentru ce contact ? Rămân perplex. Ignor de fapt în ce direcție mă îndrept cu ea. O ajut pe Diana să se concentreze pe senzațiile sale (1) musculare de această dată. O împing să reacționeze, ea trece la acțiune (6). Astfel, o ajut să-şi reducă mecanismele de apărare. Acestea sunt importante: acum o lună, în timpul unui impuls anxios când vedea bărbați întrând la ea în casă, voia să se arunce pe fereastră. Soțul său a reținut-o. Cred c-ar fi putut s-o facă. Sinuciderea este retroflexia (d) extremă. Aici, Diana se chirceşte, îşi suge degetul mare, îşi muşcă degetele sau se privează de hrană şi de plăcerea de a mânca: alte forme de retroflexie (d).
Ouf! Este contactul (7) cu frica şi furia sa lovind şi cu realitatea exterioară, peretele pur şi simplu... şi eu pe lângă ea, şi ceilalți pe care-i ignorase până în prezent (evitare (e) poate). Ea este mai destinsă şi deschisă. Retroflexia (d) a dispărut, la fel şi proiecția (b). Diana revine cu

Th.: “Aşează-te. Vorbeşte-ne despre tatăl tău”.
D.: De ce vrei să vorbesc despre tatăl meu?”
Th.: “Tocmai ne-ai vorbit despre nişte ochi care semănau cu cei ai tatălui tău. Ai vorbit despre ei”.
D (surpriză): “Ah,da?”
Th: “Tatăl pare asociat interdicției de a mânca. Cum poți explica asta ?”
D.: “Nu ştiu”.
Th.: “Cum ți-a interzis tatăl tău să mănânci?”
D.: “Pe când aveam opta ni, tata nu mai avea serviciul; duceam lipsă de bani. Ne acuza cî mâncam hrană de lux, în timp ce el nu se abținea să mănânce. Îi reproşa mamei că-i micşora porția. Pretindea că avea nevoie să consume cantități mai mari. Mama se sacrifica pentru noi. Eu ascundeam mâncare pentru ea, dar ea nu voia. Asta crea mereu conflicte. Mama țipa şi plângea câte o oră când tata îi făcea reproşuri”.

Îi propun să se aşeze lângă cineva cu care se simte în siguranță. Ea se supune.

picioarele pe pământ.
Îi propun aici să revină la introiecția sa (a). Din nou prezentă față de realitatea exterioară, Diana pare să fi uitat realitatea sa interioară din minutele precedente (amnezie!).

O invit să-şi interogheze trecutul.

Ea evocă o perioadă penibilă unde nevoia de mâncare era sancționată de sărăcie. Plăcerea era interzisă. Aceasta este originea probabilă a introiecției (a). “Nu pot să mănânc că o să fac burtă” repetă ea adesea. Originea introiecției nu este burta mare a tatălui său, ci devalorizarea mamei sale, pe care se teme să o primească la rândul său sau reproşurile tatălui său care o acuza că a mâncat prea .

A mânca riscă să trezească conflictul dintre tatăl său şi mama sa. Tatăl este mort de trei ani, dar decesul său nu schimbă conflictul interiorizat, refulat şi devenit inconştient.
Este retragerea (8) în siguranță.

Iată ce-mi scria Diana patru luni mai târziu, la lectura rezumatului acestei şedințe: “Am o senzație bizară citind aceste rânduri. Mă simt speriată. Chiar despre mine este vorba ? Aceste halucinații mă înspăimântă. Totuşi, acest episod nu-mi este complet străin. Mă regăsesc oarecum aici ? Am uitat detaliile, dar am păstrat o oarecare amintire din ceea ce s-a întâmplat, o zenzație a ceva ce am trăit deja. Sunt uimită că mi-am asociat tatăl cu hrana, ca şi cum aş fi şters această perioadă din copilăria mea. Efectele terapeutice ce rezultă din această muncă sunt totodată imediate şi pe termen lung. Chiar în acel moment, însoțindu-mă în halucinațiile mele, acceptându-le fără să ți le atribui, încitându-mă să mă mobilizez, m-ai ajutat să reiau contactul cu realitatea şi s-o înfrunt. Pe termen lung, constat o ameliorare notabilă: nu mai simt nevoia să fug astfel în ‘viziuni’ când intru în panică. Nu mi s-a mai întâmplat de ceva timp. Din nefericire, nu constat nici o schimbare importantă a fondului problemei. Sunt încă în conflict cu dorința mea de a mânca şi aceea de a elimina ceea ce îngurgitez. Înghit tot mai multe laxative ți îmi provoc senzație de vomă. Acest cerc vicios mă angoasează. Sunt totuși mai conştientă de lupta mea interioară, de vina mea, de impulsul meu de a mă pedepsi, de a mă distruge. Această problemă de anorexie nu este izolată, face parte dintr-un context. Este un element într-un ansamblu. Toate acestea provin din faptul că nu mă accepta şa cum sunt. Nu mă iubesc. Am atunci chef să mă distrug. Aceasta se manifestă la multe niveluri : în muncă, în căsnicie, în inerția mea cotidiană”.

4° Exemple de proiecții

Pierre este incapabil, dar ignoră acest lucru. Proiecția lui ar fi : patronul meu este incapabil. Acesta nu este şi nu se simte aşa. Pierre îi atribuie celuilalt o calitate sau un defect pe care el îl are. În caz de conflict, el poate ieşi basma curată. De fapt din cauza incapacității patronului lucrurile nu funcționează. Este proiecția în sens strict. Aceasta are loc între două persoane, Pierre şi patronul său. Dar el a învățat cu cineva să nu-şi aprecieze incapacitatea, de exemplu cu mama sa care-l supraproteja, îl scuza şi îl ajuta salvându-i pielea sau imitându-o când ea însăşi utiliza această stratagemă pe care el a învățat să o imite.

Paul se simte incapabil atunci când nu este. Este ‘sentimentul său de incapacitate’. El îşi imaginează că patronul său îl crede incapabil. La verificare, acesta nu crede acest lucru despre el. El îşi proiectează

opinia asupra lui. Îi împrumută celuilalt o calitate sau un defect pe care crede că o are. Procesul este acelaşi. O numesc proiecție în sens larg. Aici intervine o a treia persoană. Tatăl său l-a umilit mereu prin criticile sale. Se simte de atunci incapabil. Paul proiectează această opinie asupra patronului său. Este o proiecție. Sentimentul care urmează este frica de a fi mereu criticat ca incapabil : este transferul său.

Robert îl urăşte pe Francis. Cum ura nu este acceptată în educația sa, el o ignoră şi o proiectează : 'Francis mă urăşte'. O a treia persoană a intervenit probabil în trecut pentru a-l învăța să urască şi să-şi reprime sentimentul de ură.

Cel care introiectează renunță la propria lui identitate : 'nu am dreptul'. Cel care proiectează o imprumută celorlalți : 'ea este seducătoare' ignorându-şi dorința.

Rafaël Moses, analist didactician din Ierusalim, spunea (a se vedea Sandler p de la 191 la 216) astfel. "Cu cât oamenii au credințe şi convingeri mai puternice, cu atât sunt mai siguri că este justă convingerea lor şi că ce cred ceilalți este fals. Astfel noi, Israelienii, suntem convinşi în ansamblu că nu suntem încercuiți de națiuni care ne amenință existența ; adversarul... doreşte să ne atace... atitudinea lui este agresivă şi nu de apărare. Cealaltă parte crede acelaşi lucru despre noi. Acest fenomen îl numim uneori 'demonizarea' duşmanului, fenomen cunoscut în conflictele internaționale..., dar şi în descrierile ştiințifice ale unor astfel de conflicte (ceea ce fac în acest moment!). Cu cât există reacții emoționale puternice în şi între grupuri de ființe umane, cu atât mai mult procesele politice sunt marcate emoțional sau irațional... Proiecția este adesea marcată de neîncrederea față de celălalt... Noi suntem la fel de buni pe cât de răi sunt ceilalți. " Pentru un evreu notabil, bravo! Sunt de acord cu el. El este foarte obiectiv, ceea ce vrea să spună : " Este de acord cu mine! ". Calea de mijloc este acolo unde mă aflu!

Dar procesul de proiecție poate fi pozitiv. A proiecta ete necesar pentru a imagina ce gândesc, simt sau trăiesc ceilalți şi astfel pentru a-i întâlni şi ghici mai bine. Fără proiecții, noi nu putem comunica (a se vedea mai departe identificarea proiectivă şi empatia). Este un suport important al empatiei şi al intuiției.

Introiecția precede adesea proiecția: proiectăm ce am introiectat în prealabil. Aceste două rezistențe sunt apropiate şi în general lucrate împreună în terapie.

5° Identificare

Proiecția sentimentelor sau dorințelor precede identificarea.

Animam în urmă cu câțiva ani un atelier despre transfer în cursul unui congres în Tunisia. Arăt mâna mea dreaptă cu un deget bandajat. " Mă întorc dintr-o plimbare (trekking) prin deşert. Eram prinşi într-o furtună de nisip şi şoferul Jeep-ului nu mai găsea indicatoarele acoperite de nisip. Am ieşit şi m-am lovit la deget în momentul în care cineva a trântit portiera maşinii. "... le arăt degetul făcând o grimasă de durere. În acel moment, mai mulți participanți mă însoțesc în durerea 'mea'... pe care nu o mai simt..., dar cei care mă ascultă... se identifică cu mine în suferința mea de ieri. Le spun : " Acesta este transferul." De fapt ei au trăit probabil experiențe asemănătoare în trecut, pe care le-au generalizat în model : să-ți prinzi degetul la portiera unei maşini este foarte dureros. Este o introiecție. Datorită acestui gen de învățare, utilă în acest caz, şi-au proiectat durerea lor din trecut asupra mea. Este o proiecție. Prin simpatie, au putut crea o identificare cu mine şi apoi un transfer al unei experiențe mai vechi asupra unei situații recente.

De câțiva ani observ ce mă atinge, mă emoționează. Am revăzut de trei ori 'Kean', piesa lui Alexandru Dumas, rescrisă de Jean Paul Sartre. De fiecare dată sunt emoționat până la lacrimi, dar nu de tristețe. Mă simt atunci invadat de o fericire uimitoare. Adesea îmi place să fiu însoțit de o prietenă care mă apreciază. Kean, actor celebru al lui Shakespeare, este adorat şi căutat de nobilimea din Londra pentru că este celebru. El este deci admirat pentru rolul său, în timp ce se simte apreciat de prietenii din păturile sociale inferioare ale Londrei. Spre sfârşit se întoarce spre public şi întreabă : " Şi voi, pentru cine veniți voi aici ? Pentru Kean, actorul sau pentru mine, aşa cum sunt ? " Este vârful educației mele. Plâng de fiecare dată. Presupun că mă identific cu Kean în nevoia mea de a fi recunoscut ca persoană. Când îl urmez, şi mi se întâmplă foarte adesea, sunt fericit, dar nu emoționat până la lacrimi, fie că sunt în intimitate, în meseria mea sau chiar atunci când sunt aplaudat cu căldură după o conferință în care mă implic personal în fața unui congres internațional de 600 de persoane. Pot interpreta că am fost cel mai adesea criticat de tatăl meu şi că primesc sau retrăiesc ceea ce mi-a lipsit cel mai mult. Dar percep acest lucru ca pe ceva intelectual care nu mă 'emoționează', ca anumite interpretări pe care le primeam uneori în timpul psihanalizei mele personale. În plus, ezit să mă focalizez asupra acestui gen de căutare şi prefer să renunț

şi să mă abandonez emoţiilor atunci când apar. Nu am deloc impresia că ‘rezist’ sentimentelor mele, nici căutării unei oarecare ‘treziri a conştiinţei’ care mi s-ar părea nişte evitări în astfel de momente preţioase. A înţelege este pentru mai târziu, aşa cum fac acum.

Atentatele de la New York, 11 septembrie 2001. Aleg aici evenimente pe care le-am trăit în acelaşi timp, în cele patru colţuri ale lumii. Fiecare a fost impresionat, emoţionat, atins. Dar de ce anume ? Am vorbit mult despre asta cu prietenii mei. Voi vorbi deci despre emoţiile mele. Am fost surprins să constat că am fost mai puţin impresionat de moartea şi suferinţele victimelor. Formaţia mea de medic îmi conferă o poziţie specială. La începutul studiilor mele, mi-era frică de morţi, să văd morţi. Dar progresiv, ca toţi studenţii la medicină, ne-am ‘imunizat’ în mod natural. Apoi, am văzut oameni suferind şi murind. Acelaşi fenomen ? Cu excepţia tinerilor de vârsta mea cu care mă identificam un moment (putea să mi se întâmple şi mie), dar trebuia să iau decizii şi să acţionez, ceea ce mă ajuta probabil să mă detaşez, etapă necesară pentru a acţiona pentru nevoile celuilalt fără să fiu împiedicat de ale mele : să evit frica. Deci în evenimentele de la New York, nu am fost atins de această sferă a suferinţei şi a morţii care poate v-a impresionat. Totuşi această explicaţie nu-mi convine.

Atunci, ceea ce m-a impresionat cel mai mult este atitudinea celor 300 de pompieri " care şi-au pierdut viaţa pentru a salva alte vieţi " şi mai ales omagiul susţinut pe care populaţia din lumea întreagă l-a adus acestor tineri prin intermediul massmedia. Poliţiştii ucişi m-au impresionat mai puţin, cu toate că luptau pentru aceeaşi cauză. Identificarea şi recunoaşterea sunt ici în primplan.

Am fost, de asemenea, emoţionat de :

--- Discursul Preşedintelui Bush care făcea apel la mândria poporului american şi evoca : " Starea de spirit a locuitorilor din New York este remarcabilă : " Sunt şi eu emoţionat de recunoştinţa sa ;
--- Un cântăreţ, la serata artiştilor în favoarea victimelor : " Vă cer să nu vă descărcaţi mânia asupra ansamblului comunităţii musulmane. " Apreciez respectul şi recunoaşterea musulmanilor ;
--- " Poliţiştii şi-au făcut datoria. " Idem ;
--- Lanţul de oameni care-şi dădeau mâna la New York. Solidaritatea ;
--- Cele trei minute de linişte, simultan peste tot în lume. Recunoştinţă ;
--- Drapelul american pe ruinele WTC. Mă simt emoţionat vizualizând această imagine. Mândria americanilor ;
--- " Le îngropăm corpul (din partea preotului pompierilor), dar nu şi sufletul. " Recunoştinţă. Cu toate că nu cred în înviere ;
--- " Nu avem decât un singur duşman : ura. " Respect, chiar faţă de duşmani (neidentificaţi încă atunci) ;
--- Céline Dion care cântă: ‘God bless America’, ‘Dumnezeu să binecuvânteze America’. Mândria americanilor care-şi iubesc ţara, cu toate că nu cred că există Dumnezeu şi patriotismul este pentru mine o valoare ambiguă. În plus, gândind la rece, este pentru mine un mesaj echivalent cu ‘Allah este cu noi’, dar asta rămâne în plan secund. Nu-mi place să-mi ‘interpretez’ emoţiile pe moment.

Dimpotrivă, nu am fost emoţionat de spectacolul totuşi foarte impresionant al avioanelor lovind cele două turnuri, nici de căderea lor, nici de viziunea celor câţiva morţi şi răniţi, nici de percheziţiile suspecţilor. Nu am simţit ură împotriva lui Ben Laden, nici a islamiştilor, nici a musulmanilor. Progresiv, m-am întrebat asupra violenţei prezente a Americii în susţinerea pe termen lung în Israel, asupra violenţei lui Sharon, a extremiştilor din Islam, a Talibanilor. Rămân totuşi convins că un răspuns cu ţintă chiar violentă este justificat împotriva terorismului.

În toate acestea, procesul de identificare este foarte important pentru a intra în simpatie cu cele două părţi. Totuşi, într-o a doua etapă, un proces de detaşare este indispensabil pentru a lua distanţa necesară deciziilor adecvate, în afara pasiunilor care pot conduce la război. Empatia se plasează în acest moment de detaşare.

C. TRANSFERUL ESTE TOT O REZISTENŢĂ

Împrumut ici fragmente mai lungi din cartea mea: ‘Défrichez votre passé’ (Limpeziţi-vă trecutul), pagina 132 şi următoarele.

1° Transferul în psihologie

Este aplicarea unei învățări anterioare într-o situație nouă.

2° Transferul în neurologie

Când nervul sciatic este înțepat sau iritat în coloana lombo-sacrală, el 'proiectează' o durere în exterior, de-a lungul gambei şi călcâiului. Pacientul crede că suferă la gambă şi la picior şi se masează acolo pentru a-şi alina durerea. Această analogie este interesantă, căci ea evocă o caracteristică asemănătoare în fenomenul de proiecție psihologică. Cel care-şi proiectează asupra celuilalt mânia pe care o ignoră, atrage atenția celorlalți departe de el, spre celălalt. În acelaşi timp, el crede că ceea ce spune este adevărat (că celălalt este furios). El îi orbeşte pe ceilalți şi se orbeşte singur datorită faptului că vede roşu (mânia), pentru că îl luminează pe celălalt cu lumina sa roşie care rămâne ascunsă celorlalți precum şi lui.

3° Transferul în psihanaliză

Din puncutl meu de vedere este descoperirea cea mai importantă a lui Freud.

Să ne amintim de Laplanche şi Pontalis (p.492-499). Transferul este "procesul prin care dorințele inconştiente se actualizează... în relația analitică". "Freud nu a încetat niciodată să-l sublinieze în alte situații unde joacă un rol important (medic-bolnav, dar şi profesor-elev, preot-penitent, etc.). Transferurile nu sunt diferite prin natura lor pentru faptul că se adresează analistului sau unei alte persoane ". "Pentru Ferenczi, pacientul, în mod inconştient, îl face pe medic să joace rolul părinților iubiți sau de temut. "Pentru Freud, transferul apare ca o formă de rezistență... În sens profund, ceea ce este în mod esențial transferat, este realitatea fizică, adică dorința inconştientă şi fantasmele conexe".

Să nu uităm contextul în care au apărut şi s-au dezvoltat psihiatria şi psihanaliza. Psihiatria, în prima jumătate a secolului XIX, s-a calcat după modelul medical al bolii : cauză-efect (simptome)-diagnostic-tratament. Freud, încă de la sfârşitul secolului XIX, îngrijind în principal bolnavi, a rămas pe acelaşi model medical şi şi-a construit psihologia plecând de la boală. Deci a făcut descoperirea sa într-adevăr genială pe acelaşi model unde nu putea fi decât patologic. Ori, aşa cum demonstrez în cartea mea 'Défrichez votre passé', procesul de învățare şi de condiționare este acelaşi cu cel al transferului. De fapt, în aceste trei domenii, persoana traversează experiențe relaționale pe care le numesc 'eveniment traumatizant' sau 'experiență de învățare' sau 'condiționare operantă'. Aceste evenimente sunt trăite, în acel moment, într-un 'aici şi acum' asemănător terapiei în Gestalt. Repetiția unor evenimente asemănătoare se transformă în 'principii, modele sau module' care declanşau ca răspuns, la momentul acela, comportamente mai mult sau mai puțin adecvate situației prezente. Supunerea față de părinți în fața unui pericol imperceptibil de către copil îi aduce protecția de care are nevoie. Aceeaşi supunere la 20 de ani poate fi neadecvată şi nevrotică şi constituie un comportament transferențial când se produce în fața terapeutului. Atunci, relația terapeutică 'aici şi acum' este invadată de un transfer ce vine din trecut. În acelaşi fel, dacă el a crescut într-o atmosferă de dragoste cu părinții săi, dacă a dezvoltat la şcoală relații autonome, de respect reciproc, se va aştepta în mod natural la un respect reciproc în relația terapeutică. În mod clasic, nu vom mai vorbi despre transfer, nici în psihanaliză, nici în Gestalt, ci pur şi simplu de învățare. În mod paradoxal, mulți gestaltişti din USA, dar mai puțini în Franța în ultimii ani, resping noțiunea de transfer pentru că o percep încă sub unghiul psihopatologiei, pretextând că îngrijesc sau se ocupă de clienți normali.

4° Transferul în Gestalt:

Aş defini transferul în modul următor : transferul reprezintă *partea de sentimente pe care le avem pentru cineva şi care vin de undeva, cândva.* Cealaltă parte de sentimente este ansamblul sentimentelor actuale pe care le putem avea pentru aceeaşi persoană şi care corespund unor calități care îi sunt proprii şi recunoscute de majoritatea oamenilor. Este ceea ce numesc relația actuală care nu este transfer.

De unde vin aceste sentimente mai vechi transferate asupra acestei persoane ? Ele provin din experiențe numeroase, puternice sau repetate, sau din învățări spontane pe care le-am trăit şi imprimat cu persoane care au avut o anumită importanță în copilăria noastră, sau mai târziu, dar pe care le-am ignorat sau uitat de atunci. Uitarea apare fie pentru că eram prea mici ca să ne amintim (înainte de 2, 3 ani), fie din lipsa stimulărilor puternice şi repetate. Ezit mult să vorbesc despre refulare fără să o fi experimentat eu-însumi sau întâlnit la altcineva. Refularea este un concept freudien care este foarte puțin recunoscut în alte metode terapeutice la fel ca inconştientul freudien sau complexul lui Œdipe. Văd aici o construcție a lui Freud pentru a încerca să explice inexplicabilul sau ceea ce nu ştim... sau nu ştim încă. Ca în desenul vazei de mai sus (capitolul VI punctul IV), umplem golurile sau ceea ce nu înțelegem cu proiecțiile noastre. Cum am mai arătat şi-n alte părți, Œdipe nu avea un complex Œdipe, ci Freud (în " Psychothérapeute: 'faire' de la thérapie ou 'être' thérapeute ", tradusă în limba română cu titlul *Aici şi acum : Ghidul psihoterapeutului, ed. Astrobios, 2005*). Este rezultatul dificultății sale de a-şi recunoaşte limitele sau ignoranța sa şi nevoia sa de a explica totul şi de a interpreta tot ceea ce nu putea înțelege.

Transferul în acest sens este o rezistență la contactul direct şi adecavat, rezistență la schimbare în felul său de 'a vedea realul' lipsit de ceea ce numim în limbajul curent 'realitate', felul său personal, subiectiv de 'a vedea' realul, ceea ce este. Este tot un mecanism de apărare împotriva întâlnirii directe cu celălalt.

5° Lărgirea conceptului de transfer

În această carte lărgesc conceptul de tranfer.

La origine, el poate fi imprimat :

- o singură dată (imprinting: experiență unică marcantă) sau prin repetiția unei situații emoționale ;
- plecând de la părinți, dar şi de la orice altă persoană importantă din trecutul îndepărtat (educatori) sau recent (partener, patron, colegi...), deci o origine mai largă decât în psihanaliză.

El poate să se manifeste :

- asupra persoanei terapeutului ;
- asupra oricărei alte persoane, aşa cum subliniază Freud : medic, profesor, dar şi partener, copii, colegi, prieteni, etc.

Transferul induce un răspuns contra-transferențial.

În transfer, atribui o calitate sau un defect cuiva şi, adesea, îl oblig să acționeze într-o anumită direcție, de exemplu, o fac pe copilul neajutorat (transfert), pentru ca el să acționeze ca un părinte supraprotector (contra-transfer), sau seduc pentru a-l face pe celălalt să acționeze spre mine, sau îl manipulez ca să-l fac să acționeze în locul meu. Celălalt, în fața mea, poate fi terapeutul ca în psihanaliză, dar şi orice altă persoană implicată în relația prezentă. Aceasta se dezvoltă dacă întâlnirile se repetă şi se creează o anumită intimitate care permite adoptarea anumitor atitudini regresive. Transferul este deci un fenomen activ interacțional. Cel care transferă traversează frontiera-contact, realizează o intruziune în celălalt prin atribuirea de atitudini sau intenții care vor influența probabil comportamentele sale în sensul indus de primul.

Transferul ca şi celelalte rezistențe este puțin sau chiar deloc interpretat.

Această diferență este foarte importantă. Gestalt, şi mai pe larg noile terapii, reduc interpretarea, instrumentul central al psihanalizei, în favoarea aprecierii subiective pe care clientul poate s-o facă. " Freud reuşeşte să nege orice valoare a experienței noastre psihologice care este totuşi singura sursă de cunoaştere pe care o avem despre stările noastre interioare, pentru a-i substitui o interpretare care nu corespunde nici unei percepții directe, nici unui contact cu noi înşine " (Michel Lobrot, l'anti-Freud).

6° Transfer şi învățare în psihoterapie

Polster în 'Gestalt therapy integrated' descrie foarte bine învățarea de aptitudini în episoadele de contact prin trezirea conştiinței, punerea în acțiune a unor experiențe noi, funcțiile de contact (a privi, a asculta, a atinge, a vorbi) în relația terapeutică. El insistă asupra opiniei general admise în Gestalt, că această lecție este sursa învățării de noi aptitudini, aplicabile ulterior în crearea unei vieți mai sănătoase, lipsită de proiecții şi transferuri neadecvate. Când subiectul va aplica mai târziu în viața sa ceea ce a învățat în terapie, el va transfera într-un nou 'ici şi acum' această experiență venită 'de undeva, cândva'

cu terapeutul său. Este diferit ? Plecând de ici, există două posibilități. Se poate să fi realizat altădată în viață sau cu terapeutul său o introiecție a unui model pe care-l va proiecta sau transfera asupra unei situației actuale, în mod automatic, fără destul discernământ. Va fi atunci un transfer inadecvat, ca în psihanaliză. Sau va ține cont de procesul de învățare dezvoltat altădată prin experimentare şi va fi dobândit aptitudini care să-i permită să intre în această nouă experiență 'ici şi acum' evaluând pas cu pas ceea ce simte, lucrurile de care devine conştient, rezultatul 'acțiunilor' sale şi reacțiile sale la acțiunile celorlalți pentru a evolua în mod adecvat spre reuşită.

Această distincție este importantă. Întâlnim adesea, în grupurile noastre, participanți care devin conştienți de introiecțiile care i-au făcut să trăiască după normele impuse de familie, societate, religie. Ei descoperă valori noi care le convin mai mult. Le dezvoltă ca introiecții noi fără destul discernământ sau lipsite de respect față de mediul înconjurător şi îşi înşeală apropiații sau se discreditează în ochii celorlalți ajungând să-şi facă rău în final. Uneori, respingând conformismul, adoptăm neo-conformismul anti-conformismului. Valori noi, importante cum ar fi libertatea, autenticitatea, integritatea creează o excitare oarecum fascinantă. Exprimarea liberă a sentimentelor care decurg de ici, precum bucuria, tristețea, dragostea, furia sau frica cere tact, prudență, respect față de celălalt şi de sine. Şi eu am suferit şi i-am făcut să sufere pe apropiații mei în anumite perioade. Întreaga artă a terapeutului este de a evita trecerea de la vechile introiecții spre altele noi ajutând clientul să dezvolte noi învățări incluzând procesele de autoreglare incluse în ciclul satisfacerii nevoilor sau ciclul Gestalt. Este ceea ce intervine când depăşim anti-conformismul sau neo-conformismul anticonformismului pentru a atinge non-conformismul pe care-l putem alege fără dependență, supunere sau revoltă.

Nu strigați asupra celorlalți acuzându-i
când vă strâng pantofii.

Abraham Lincoln

D. RETROFLEXIE SAU ÎNTOARCERE ASUPRA SA

1° Definiție

Retroflexia constă în a întoarce împotriva sa ceea ce ar vrea să facă celorlalți sau ceea ce i-ar plăcea ca ceilalți să-i facă.

Persoana abandonează orice tentativă pentru a-şi influența anturajul şi întoarce împotriva sa ceea ce ar vrea să facă celorlalți : a de priva, a-şi roade unghiile, a se alinta în loc de a căuta tandrețea unui partener dorit, a întoarce împotriva sa agresivitatea destinată celorlalți. Sinuciderea constitue retroflexia extremă. În exemplul precedent, Diana se privează de hrană ți încearcă să se sinucidă de frică să se poziționeze diferit față de părinții săi.

Numeroase retroflexii se traduc prin fraze care încep astfel: "Eu mă... ". În această exprimare, *"Je"* este actorul, executorul autotorturii, persecutorul, agresorul, părintele justiciar. El seamănă Supraeului lui Freud sau "Părintelui critic" sau "Normativ" din analiza tranzacțională; este, de asemenea, observatorul sau *"marele şef"* despre care vorbeşte Perls.

"Mă" desemnează victima, cea care este expusă agresivității sau sentimentului justițiar al "Eului". Corespunde vinovatului care trebuie reprimat sau pedepsit. Seamănă cu Copilul Supus din analiza tranzacțională. Este observat de *"Eu"*. Coincide cu *"subalternul"* lui Perls, sclavul marelui şef critic.

2° Procesul retroflexiei. Cum ne întoarcem împotriva noastră?

Copilul lipsit de tandrețe poate să dezvolte mai târziu anumite comportamente. El poate bineînțeles să găsească o compensație adecvată la partenerul sau apropiații săi, dar satisfacerea nevoiii sale de dragoste poate fi totuşi împiedicată de diferite mecanisme de apărare (a se vedea mai departe : răspunsurile posibile la nevoia de căldură, de exemplu). Retroflexia este una dintre aceste rezistențe.

Ea poate să se manifeste în mos pozitiv: astfel, printr-un mecanism de autocorecție adecavt, persoana apreciază riscurile şi îşi interzice să ceară afecțiune cuiva care-o respinge. Aceasta poate atunci să se

adăpostească în brațele unei ființe apropiate sau să-i dea atenția pe care o dorește, în speranța de a primi la rândul său ; sau poate să se alinte, să facă o baie cu spumă de baie, să-şi acorde căldură stând la soare, întinsă pe iarba verde, să mângâie o pisică.

Totuşi, retroflexia poate adopta un aspect negativ : a-şi interzice accesul la nevoia sa pentru că se consideră de neatins, neatrăgător, pentru că nu merită iubit sau "este dezgustător". Din cauza introiecției ('este interzis'), subiectul poate să se simtă vinovat şi să se pedepsească : să refuze să iasă seara, să se mutileze, să se drogheze sau să se sinucidă, retroflexia finală.

Retroflexia se poate dovedi normală, adecvată şi chiar constructivă când ține cont de limitările reale exterioare. Ea devine patologică dacă se dovedește a fi un răspuns actual sistematic la o situație anterioară care nu este prezentă, în funcție de o interdicție din trecut : a-şi interzice să întâlnească oameni pentru că se simte vinovat că are nevoie de afecțiune, cu toate că nimeni nu-i mai interzice acum acest lucru.

Bolile psihosomatice înglobează un evantai de retroflexii : a face o criză de astm când se teme de abandon ; a avea arsuri la stomac de frică să acționeze şi a dezvolta un ulcer ; a avea dureri în gât în loc de a-şi exprima furia; a face diaree luni dimineață de frică să se întoarcă la şcoală sau să dea un examen (văzându-l pe profesor ca pe cineva agresiv); sau a se agresa din lipsa puterii de a-şi exprima mânia sau frica ; a suferi de dureri de cap din cauză că (nu) suportă copiii care se joacă ; a-şi roade unghiile sau a se scărpina, a suferi de insomnie, din cauză că nu-şi poate manifesta iritarea; a deveni neputincios când nu se simte iubit ; a face un infarct într-o perioadă de stres.

A gândi, a filozofa, a elabora proiecte fără a le realiza pot constitui o retroflexie dacă aceste atitudini apar în locul acțiunii.

'Criza de nervi' este adesea o mânie întoarsă împotriva sa. Frica sau tristețea care o însoțesc sunt sentimente parazite; ei acoperă şi sufocă adevăratul sentiment : mânia împotriva persoanei cu care este în conflict.

La douăzeci de ani mă mai confruntam încă cu imaginea unei persoane care nu vrea să se amuze atâta timp cât alții suferă. Îmi interziceam astfel teatrul, serile dansante şi studiam tot timpul. Din fericire, datorită acestui lucru, nimeni nu mai suferea pe pământ! Mă serveam de Dumnezeu pentru a "mă" reprima.

Copilul îşi dă cu pumnii în cap de frică să-şi exprime mânia împotriva tatălui care-l pedepseşte.

Discut în salon. Diana ascultă muzică. Îi cer : "Vrei să reduci volumul ? Este prea tare". Ea îmi răspunde : "Da, am să-l întrerup". Iată o retroflexie : ea se simte vinovată că m-a deranjat şi se privează în continuare chiar dacă eu nu i-am cerut acest lucru.

Interdicția : părinții îmi repetă : "Eşti bărbat, nu plânge".

Introiecția : sfârşesc prin a mă convinge: "Da, e adevărat, un bărbat nu plânge".

Proiecția : clientul se adresează terapeutului : "Scuzați-mă că plâng aşa", subînțeles : "Şi dumneavoastră credeți că un bărbat nu plânge. Acesta din urmă rectifică : "Este uman să plângi". În cazuri asemănătoare răspund : " Nu, nu te scuz pentru că nu eşti vinovat! ".

Retroflexia este întărită când clientul răspunde : "Da, dar trebuie să fii puternic în viață".

Această atitudine poate părea potrivită dacă trăieşte cu părinții săi. Totuşi, ea nu mai este adecvată în alte situații. De altfel, el poate chiar crea în familia sa un nou climat în care lacrimile sunt acceptate.

De fiecare dată când ia cuvântul, Diana se contorsionează pe scaunul său, lasă ochii în jos, îşi frământă degetele febril, este furioasă împotriva ei când simte că se înfurie împotriva mamei sale sau când se supune celorlalți.

3° Cum să renunți la retroflexie ?

1. Identificarea retroflexiei şi circumstanțele apariției sale: "Diana, văd că îți frământi degetele când Pierre te priveşte". O retrimit astfel la începutul ciclului: senzația (1) şi percepția (2) pe care o poate avea despre situație.

2. A deveni conştient că această atitudine corespunde cu ceea ce ar vrea să adopte față de tatăl său absent, de exemplu : " Poți în schimb să-l înjunghii pe Pierre când te simți mânios pe el. "

3. Experimentarea acestui comportament prin intermediul diverselor mijloace de exprimare : "Precizează-i ceea ce simți şi vrei să-i faci", sau "Vrei să te bați cu el?" sau "Loveşte o pernă care-l reprezintă pe Pierre"(senzație corporală) (1) şi punere în acțiune (6)).

4. Abandonarea armurii sale corporale (capul plecat, spatele încovoiat, crisparea epigastrică, durerea precordială, durerea de cap...) prin relaxare şi exerciții fizice de tensiune urmate de destindere (Idem, (1) şi (6)).

E. EVITARE, DEFLEXIE, DEVIERE SAU FUGĂ

Evitarea contactului direct constituie defensiva privilegiată a salonului : aperitivul, cafeaua, liqueur-ul, discuțiile despre călătorii reprezintă tentative pentru a intra în relație, fără a reuşi totuşi.

Într-un grup, evitarea este încă de la început denunțată în scopul realizării unui contact direct, invitând participanții să adopte comportamentele enunțate mai jos, în coloana din stânga.

1° Contact şi evitare

CONTACT	EVITARE
Spuneți sau faceți...	**Mai degrabă decât...**
- Eu, pe mine, afirmă-te	- Noi, oamenii, grupul
- Tu, pe tine, voi	- El, lui (atunci când persoana este prezentă)
- Vorbeşte celorlalți	- A vorbi despre cineva ca şi cum ar fi absent
- Simt	- Cred
- Aici şi acum	- În altă parte, înainte, după, mereu, niciodată, este prea devreme, mâine, da, dar, a trăi din amintiri
- În special	- A generaliza, toți oamenii sunt... ,
- Reflectează şi spune-ți părerea	- A pune întrebări, a reflecta când trebuie să acționezi
- Priveşte-ți interlocutorul	- A privi în tavan, în gol
- « Vorbeşte » cu corpul tău	- A vorbi, a interpreta
- Vorbeşte despre tine, despre celălalt în față	- A vorbi despre 'ce ar trebui', a vorbi 'à propos de... '
- Asumă-ți responsabilitatea	- Din cauza celorlalți... , numai dacă
- Vorbeşte când ai ceva de spus	- A vorbi fără să spui ceva interesant... sau numai ca să te afli în treabă
- Acționează, meditează, odihneşte-te, alege-ți un film	- A butona telecomanda, a telefona, a fuma, a se agita, a bea, a se droga

3° A vorbi 'A propos de... '

a. Aspectul defensiv

Este conversația de salon. Când se întâmplă asta într-un grup, poate fi un mod de a evita o implicare personală. " Aceste subiecte sau întrebări pot fi factori importanți de depersonalizare: teme simple de conversație destinate a favoriza etalarea cunoştințelor, contactul prefabricat, evitarea luptei, a sexualității sau a confuziei şi a ne îndepărta de sentimentele pe care nu vrem să le acceptăm, " (Polster)

b. A fi terapeutic

" A învăța să transformi temele fără o formă anume la început în ceva personal şi plin de pasiune este o sarcină primordială, nu doar pentru persoanele implicate în mişcarea de creştere personală, dar şi pentru toți cei care încearcă să comunice ceva. " (Polster).

Când în terapie individuală sau în grup cineva exprimă ceva ce îl interesează, chiar despre politică, cinema, cărți, televiziune, evenimentele actuale sau istorie, el vrea să comunice ceva şi să fie ascultat. Când vorbeşte 'à propos de', el poate să-şi exprime opinia personală despre subiectul discutat. Când se vorbeşte despre războiul din Golf, despre ultimul film, sau despre un prieten comun, lasă să apară lectura sau interpretarea lui despre evenimente, în scopul de a cunoaşte opinia celuilalt. Poate, de asemenea, să-l chestioneze pe celălalt pentru a-i cunoaşte părerea înainte de a o expune pe a sa. Terapeutul poate atunci să întrebe : " Ce vrei să spui ? " sau " Ce nu vrei să spui ? " sau " Care-i mesajul tău ascuns ? ". Când Jacques (de stânga) vorbeşte cu pasiune despre evrei şi palestinieni, el suscită reacții aprinse din partea lui Jean (de dreapta), dar o plictiseşte pe Yvette care are impresia că-şi pierde timpul sau declanşează reacția unui terapeut analist care interpretează acțiunile fiecăruia sau ale altei persoane care declară că se discută în afara subiectului.

Această modalitate de a recentra pe trăire, pe mesajul ascuns sau pe ceea ce vrem să transmitem fără însă a reuşi este importantă şi în discursurile publice, în discuțiile cu prietenii sau în intimitate. Ceea ce învățăm în terapie cu bolnavii care vin să se vindece sau în grupurile de dezvoltare personală poate fi aplicat şi în viața privată : a fi prezent față de subiectul discutat, dar şi față de celălalt şi de sine în opiniile şi sentimentele sale. A răspunde că nu suntem în terapie este defensiv. Se poate întâmpla când unul chestionează pe celălalt care vrea să se deschidă, în timp ce el însuşi rămâne ascuns sau vrea să-l schimbe pe celălalt fără ca el să se schimbe.

F. CONFLUENȚĂ, FUZIUNE SAU SIMBIOZĂ

Este adesea ultima barieră care împiedică împlinirea unei nevoi, încheierea ciclului, a unei activități sau a unui sentiment pentru a trece la etapa următoare. În consecință, nevoia în curs nu se încheie şi nu suntem disponibili pentru o altă nevoie. Cel care suferă din această cauză este adesea în întârziere într-un conflict şi trece dificil de la o activitate la alta. A decide încetarea unei acțiuni pentru a începe o alta sau a lua o decide este uneori un calvar. Asta încetineşte viața, îi epuizează sau îi irită pe ceilalți. Este o formă de *reținere a ideilor* şi a sentimentelor dincolo de utilitatea lor actuală, inducând o *perseverență* în acțiune. Acest termen este utilizat în medicină pentru a descrie comportamentul lent al anumitor epileptici care trec cu dificultate de la o idee la alta sau de la o acțiune la alta, din cauza unei deficiențe neurologice fără nici o legătură cu confluența.

Simbioza între *mama şi copiul* mic este normală şi necesară. Ea este sănătoasă între momentele de dragoste intensă în care se doreşte topirea unuia în celălalt. Când rămânem prea îndrăgostiți, negăm diferența şi rămânem orbi la realitatea celuilalt.

Supraprotecția părinților creează dependența la copil. Acesta va avea tendința să caute ajutorul celorlalți, în loc să conteze pe el însuşi. Confluența normală a copilului cu mama sa devine patologică când se prelungeşte mai mult decât este necesar. Primul risc al simbiozei excesive amenință copilul supraprotejat şi mama sa sau părinții săi. De fapt, el poate să se agațe de familia sa şi să rămână dependent. Mai târziu, el va fi tributarul celorlalți, al partenerului său şi al societății. Pentru ca ceilalți să continue să acționeze în locul său, copilul va avea cel puțin o resursă : manipularea celorlalți pentru a-i face să acționeze în locul său. Este o modalitate de a crea simbioza în care nu mai putem trăi fără celălalt. În acest proces se reduce distincția între sine şi ceilalți ca într-o căsnicie închisă : 'Amândoi, mereu împreună, mereu de acord din frica de a spune nu; noi (suntem uniți la bine şi la rău), ne (spălăm rufele murdare în familie), ceilalți (nu sunt genul nostru, rasa sau mediul). Niciodată fără tine. Nu trăiesc decât prin tine. Eşti totul pentru mine'. Cântecul 'Nu mă părăsi' de Jacques Brel a obținut premiul 'cântecul secolului'. Când te gândeşti că încarnează dorința majorității publicului european care l-a ridicat la acest rang. Prietena căreia Brel i-a spus într-adevăr asta trăia cu implorarea lui teribil de sufocantă şi acuzatoare.

Simbioza (vezi ciclul Gestalt) intervine cel mai adesea la contact (7) şi împiedică ca el să se încheie în retragere (8). Dacă celălalt este în aceeaşi rezistență, *cuplul* devine *simbiotic*. Este o formă de co-dependență întâlnită şi într-un cuplu unde amândoi beau sau când unul întreține alcoolismul celuilalt. Când celălalt nu are această dărință de fuziune, relația devine pentru el sufocantă şi separarea adesea inevitabilă este lungă şi dureroasă.

Când introiecţia subiacentă este demascată şi redusă, simbioza care urmează imediat se atenuează. Terapia ajută să se clarifice dacă punctele pozitive comune sunt destul de puternice pentru a accepta divergenţele între sine şi ceilalţi, fără a se simţi vinovat. Maturizarea constă în trecerea de la suportul celor din jur la propriul suport (self support) şi de la dependenţă la autonomie sau interdependenţa reciprocă şi echilibrată.

Persoana care fuzionează este *prea aproape de ceilalţi* şi nu 'simte' distanţa care convine interlocutorului său : ea se apropie prea repede sau prea aproape sau prelungeşte strângerea mâinii sau a îmbrăţişării. În acest ultim caz când celălalt vă bate prieteneşte pe spate, este semnul că e timpul să încetaţi. Atunci, celălalt ia distanţă fără să îndrăznească să o spună, ceea ce priveză persoana care vrea să fuzioneze de contactul pe care-l caută. Se simte atunci respins. Creează situaţia de care se teme. Va avea tendinţa să prelungească o conversaţie după masă dincolo de limita celuilalt care nu va mai îndrăzni să-l invite. Invitatul va putea atunci să încerce timid : " Încă un pahar ? " sau mai clar : " Încă un pahar înainte de a pleca ? " sau mai direct soţiei sale :" Dacă am merge să ne culcăm pentru a-i lăsa pe invitaţii noştri să doarmă ? " Gelozia este uneori un semn al fuziunii când gelosului îi este teamă că o să fie abandonat. Din frică, dar el crede că din dragoste, îl controlează pe celălalt care se sufocă şi doreşte să plece. Creează astfel situaţia de care se teme.

O altă formă de simbioză, cea pe care o întreţinem cu activitatea profesională sau cu timpul liber : Serge lucrează la birou până târziu, foarte târziu, prea târziu. Nu este în contact cu corpul său, nu-şi măsoară oboseala şi se epuizează. Thierry vrea să încheie această sarcină înainte de a trece la masă. Soţia lui îl strigă. " Da, termin şi sosesc. " Mâncarea se răceşte. El se simte atunci foarte eficace şi nu poate să se detaşeze pentru a trece la altceva. Este plin de energie şi foarte autonom. Este o formă de ataşament în sensul oriental al termenului: o *ataşare de nevoia sa de a lucra,* de altfel normală. Ruptura a intervenit când încă mai erau îndrăgostiţi unul de celălalt. El a înţeles, dar… prea târziu. Eu însumi până la 40 de ani trebuia să lucrez mereu. Era 'drogul' meu în răspuns la introiecţia mea 'nu înceta, nu ai dreptul să te odihneşti'. Medicina mea era principala rivală pentru soţia mea. Formarea mea în Gestalt m-a ajutat mult să exist altfel, mai centrat pe nevoile mele şi să-mi trăiesc viaţa şi nu cea pe care ceilalţi o doriseră pentru mine.

În experienţa mistică, adeptul are tendinţa de a se simţi în relaţie de fuziune cu universul, coreligionarii, Dumnezeu, divinitatea, marele tot sau gourou, ceea ce întârzie diferenţierea şi procesul de maturizare. Este uneori o evitare a realităţii, persistenţa unei relaţii de fuziune sau refuzul contactului cu celălalt. Este o pierdere a conştiinţei frontierei între sine şi celălalt.

Resentimentele pot fi considerate ca o formă de simbioză. Soţul Elenei făcea deplasări profesionale de câteva zile în străinătate. Ea era tristă cu opt zile înainte şi atât de supărată cinsprezece zile după, că nici nu-i mai vorbea. Era din ce în ce mai tristă (pentru ca el să nu mai plece) şi mai supărată (pentru că plecase totuşi) că era pasionat de munca lui şi-i plăceau deplasările de altfel foarte sobre. Ea se simţea abandonată. Suferea ea într-adevăr ? Sau voia să-l facă să se simtă vinovat pentru a-l reţine ? Când era supărată pentru altceva, resentimentul său dura mult timp. Consecinţa importantă a acestui gen de confluenţă sau a sensibilităţii la frustrări este următoarea : suferim mai mult şi mai mult timp de dezavantaje decât beneficiem de avantaje, devenim mai mult 'în dezacord cu' (a se vedea mai mult inconvenientele, paharul pe jumătate gol) decât 'în acord cu' (a vedea acelaşi pahar pe jumătate plin). Dimpotrivă, Geneviève putea fi supărată şi formula reproşuri acerbe, dar trecea repede la etapa următoare câteva ore mai târziu, detaşată de trecut şi prezentă în prezent. Ea era mai mult 'în acord cu'.

Doliul este o altă formă de simbioză. E normal să suferi de pierderea unei fiinţe iubite. Dar dacă suferinţa persistă, este semnul unei dependenţe prea mari sau al unei relaţii de fuziune. Am cunoscut-o pe Anna Freud în conferinţă la Londra. Cineva îmi spunea că i se mai întâmpla încă să plângă când vorbea despre tatăl ei, mort de 20 de ani ! Ea era foarte ataşată de el. Sigmund a făcut psihanaliza propriei sale fiice. Voi aţi face-o? El a fost fericit să constate când ea avea 40 de ani că nu va avea niciodată un alt bărbat în viaţa ei!!! 'Travaliul de doliu' constă în a face doliul de dependenţa faţă de persoana pierdută, pentru a încheia 'situaţiile neîncheiate'. A-i spune, în faţa unui scaun gol, ca şi cum ar fi într-adevăr acolo, ceea ce nu a putut să-i spună la timp, resentimentele sale (Îţi port pică pentru cutare şi cutare lucru), cererile sale (şi îţi cer… să mă asculţi), aprecierile sale (am avut şansa să te cunosc pentru cutare lucru...) pentru a-i spune în sfârşit ' Acum când nu mai sunt dependent de tine, pot să-ţi spun la

revedere'... şi 'mulțumesc', dacă este posibil. Travliul poate fi scurt (20 min.), dar emoționant, foarte puternic şi eficace.

Incapacitatea de a rezista *frustrărilor* poate induce o altă formă de simbioză. Frustrarea este un stimul care declanşează un răspuns, mânia şi agresivitatea. Să privim mai de-aproape. Distingem evenimentul frustrant (precum evenimentul stresant) venind din exterior (Thierry îşi continuă mult timp munca în birou, în timp ce Francine, partenera sa, îl aşteaptă cu mâncarea caldă) şi frustrarea (ea este dezamăgită şi nu se simte respectată). Frustrarea este răspunsul personal interior pe care ea îl dă evenimentului frustrant. Ea este responsabilă de frustrarea sa. Acțiunea care urmează frustrării sale poate fi mânia sau agresivitatea. Dar ea ar putea foarte bine să nu sufere şi să-l cheme doar o singură dată, să mănânce în voie şi să strângă masa după ce ea a mâncat sau să nu-i mai pregătească masa dacă el repetă situația sau să-l părăsească dacă nimic nu se schimbă... ceea ce a făcut în cele din urmă cu regret. Procesul la Francine este următorul :

1. Evenimentul frustrant (Thierry în întârziere) → 2. Francine se simte repede frustrată → 3. Mânia lui Francine

Terapia poate să se refere la aceste trei nivele :

1. A evita alegerea unui bărbat care frustrează: ceea ce a făcut în cele din urmă părăsindu-l (ceea ce l-a ajutat pe Thierry să se maturizeze) ;
2. Francine este poate prea ataşată de nevoia ei de a lua masa în comun. Ataşamentul față de această nevoie de altfel normală face probleme.
3. Răspunsul pe care-l dă frustrării ei este mânia. Este trecerea ei la acțiune pentru a încerca să iasă din paralizia sa. Ea poate să mănânce şi singură, să strângă masa etc.

Un alt exemplu : soțul este responsabil de infidelitatea sa, dar femeia este responsabilă de gelozia sa. Este tot o frustrare.

Scriu aceste rânduri într-o cabană de vânătoare împrumutată de un prieten. Fără electricitate, fără telejurnal cu toate că țin mult să-l văd. Dar accept. Nu mă simt frustrat. Mulți ar suferi atât de mult că nici nu şi-ar reveni. Părinții şi bunicii mei nu ar suferi, nu mai mult decât ar suferi de absența vacanțelor! Ataşamentul de nevoie mai mult decât nevoia însăşi pune probleme.

Când cineva răspunde adesea ***'Da, dar... '*** la propuneri care i se oferă, el creează simbioza. Celălalt, mai ales dacă joacă jocul 'Salvator-Victimă', este atras în capcana care constă în a-i propune alte sugestii urmate adesea de un alt 'Da, dar... '. Este un fel de a întreține conversația şi de a crea simbioza, cel puțin dacă fiecare joacă cu cărțile aceluiaşi joc.

În sfârşit, simbioza poate îmbrăca *aspecte* mai *socializate* : căutarea dependenței în sânul comunității civile sau religioase, tendința de a se sprijini pe ceilalți şi pe societate, în loc să conteze pe propriile sale resurse (şomaj 'profesional' sau invaliditate din teama de a înfrunta munca). Uneori, ea îmbracă o formă culturală şi 'se organizează' prin căutarea unei căi sindicale sau politice, în speranța unui stat providență.

CAPITOLUL XI :
NEVOI-CICLU-REZISTENȚE :SINTEZĂ

A. SINTEZĂ

Tabloul de mai jos ilustrează, prin exemple, cele cinci nevoi descrise deasupra acestui tablou, reluat în cifre romane (de la I la V), etapele (de la 1 la 8) procesului urmat pentru satisfacerea acestor nevoi. În ce priveşte rezistențele, ele sunt notate cu litere mici (de la a la f) şi pot apărea în diferite locuri ale ciclului.

NEVOI I- V / *ETAPE ale PROCESULUI (1-8)*	***I. NEVOI FIZIOLOGICE***	***II.NEVOIA DE SECURITATE***	***III. NEVOIA DE A IUBI şi DE APARTNENȚĂ*** A iubi şi a fi iubit	***IV. STIMA DE SINE***	***V. REALIZAREA DE SINE. AFIRMAREA DE SINE ŞI AUTONOMIE***
Rezistențe. Voci interioare (de la a la f)					
a. Introiecție prealabilă evocată prin ceea ce văd, aud, simt	a. Nu fii gurmand	a. Banii nu aduc fericirea a. nu eşti capabil să reuşeşti	a. Nu fii intim cu ceilalți a. Ne te lăsa manipulat	a. Gândeşte-te la ceilalți a. Nu fii egoist	a. Nu ai dreptul să reuşeşti
1.SENZAȚIE 'PURĂ' Văd, aud, senzație fizică	*1.GOL ÎN STOMAC ŞI OBOSEALĂ*	*1. VĂD HÂRTII PE MASĂ TREMUR*	*1. MĂ SIMT OBOSITĂ,,FĂRĂ VIAȚĂ*	*1. MĂ PLICTISESC ACASĂ ÎN DEZORDINE*	*1. MĂ SIMT RĂU ÎNAINTE DE A PLECA LA SERVICIU*
2. PERCEPȚIE care dă un sens	*2.MI-E FOAME*	*2. FACTURI DE PLĂTIT*	*2.AM NEVOIE DE DRAGOSTE NIMENI NU MĂ IUBEŞTE*	*2. NU SUNT BUN DE NIMIC*	*2. PATRONUL MEU MĂ CRITICĂ MEREU*
b. Proiecție Ce îmi imaginez	b Hrana o să mă îngraşe	b. Nu am dreptul să mă plâng b. Proprietarul o să mă dea afară	b. Nu am dreptul să fiu fericită b. Trebuie să mă feresc de bărbați	b. Nimic nu mă atrage în mod deosebit	b. Nu voi reuşi niciodată
c. Transfer Ceea ce simt că vine din trecut	c. Mă simt vinovat	c. Mi-e frică să acționez şi să fiu mereu respinsă	c. Il ignor pe Jacques care totuşi mă atrage	c. Tatăl meu nu făcea nimic acasă şi era fericit.	c. Mi-e frică de el
3. SENTIMENT ACTUAL	*3. SUNT TRISTĂ ŞI VINOVATĂ*	*3. TOTUL ÎMI LIPSEŞTE ŞI SUNT DESCURAJATĂ*	*3. MĂ SIMT SINGURĂ, ÎL DORESC PE JACQUES*	*3. MĂ SIMT LENEŞĂ*	*3. MĂ SIMT INCAPABILĂ*
d. Retroflexiune Eu mă …	d. O să vomit	d. Risc să mă obosesc la serviciu. Beau pentru a uita	d. Mă devalorizez în fața lui. Nu-l merit	d. Mă stresez prea mult numai când mă gândesc la asta	d. Voi rata şi de data asta
4. AM DEVENIT CONŞTIENTĂ de conflictul meu	*4. SUNT PE CALE SĂ MĂ SINUCID ÎNCET*	*4. MĂ BLOCHEZ ÎN TOATE: MUNCĂ,DRAGOSTE, BANI*	*4. MI-E FRICĂ DE DORINȚA MEA PENTRU JACQUES*	*4. NU MĂ IUBESC ŞI NU FAC NIMIC PENTRU ASTA*	*4. MĂ LAS MEREU DISTRUSĂ*
a'. Introiecție veche (voce interioară) e. Evitare	a'. Încetează să mai mănânci atât e. Stau în pat	a'. Trebuie să munceşti pentru a trăi e. Câştig tot cam atât din şomaj	a'. Nu te prostitua e. Îi evit privirea	e. Televizorul nu mă atrage	e. La ce bun să te schimbi
5. NEVOIA, motor al schimbării	*5. AM NEVOIE SA FIU TANDRĂ CU MINE ŞI SĂ MĂ ÎNGRIJESC*	*5. AM NEVOIE DE BANI PENTRU A TRĂI MAI BINE*	*5. AM NEVOIE DE CĂLDURĂ, DE TANDREȚE*	*5. VREAU SĂ FAC CEVA UTIL ACASĂ*	*5. DORESC SĂ REUŞESC*
a'. Introiecție d'. Retroflexie Eu mă …	d'. Sunt dezgustată	a'. Introiecție pozitivă : munca este sănătoasă d'. Vreau să mă privez pentru a supraviețui	a'. Introiecție pozitivă : când ți-e frică, mergi înainte d'. Mi-o interzic	a'. Nu-ți asuma riscuri d'. Am să mă epuizez	d'. Am să fiu concediată
6. TRECERE LA ACȚIUNE pentru a răspunde nevoii	*6. INVIT UN PRIETEN LA RESTAURANT*	*6. CAUT UN LOC DE MUNCĂ*	*6. JACQUES, DORESC SĂ TE VĂD*	*6. CRESC PĂSĂRI ÎN GRĂDINA MEA*	*6. NEGOCIEZ UN ALT MOD DE A LUCRA*
e. Evitare	e. Nici prea aproape nici prea mult timp e. Nu e momentul	e. Ratez probele de angajare Ce şansă!	e. Îl visez pe Jacques, e minunat !	e. La ce bun, nu ne serveşte la nimic	e. Sindicatul o s-o facă pentru mine
7. CONTACT Satisfacerea nevoii	*7. ESTE BINE ŞI MĂ SIMT ÎMPĂCATĂ CU TINE*	*7. AM GĂSIT ÎN SFÂRŞIT,CE ŞANSĂ!*	*7. SUNT ÎNCÂNTATĂ SĂ TE VĂD*	*7. CURCANUL DE CRĂCIUN, CE BINE !*	*7. DISCUȚIE ŞI ACORD PARȚIAL*
f. Confluență	f. Nu mă abandona	f. Şomajul e mai sigur	f. Nu mă părăsi	f. Să rămânem cu noi	f. Nu schimbăm nimic, e prea riscant

8. RETRAGERE închidere	*8. MULȚUMESC, PE MÂINE*	*8. DISPONIBILĂ PENTRU ALTE NEVOI*	*8. MĂ SIMT MINUNAT. PE MÂINE !*	*8. ŞI SĂRBĂTOAREA CONTINUĂ*	*8. OUF! ÎMI ESTE MAI PUȚIN FRICĂ DE EL*

Aşa cum am menționat mai sus, această schemă este oarecum o caricatură. Ciclul începe când o nevoie prealabilă există şi nu este împlinită. Majoritatea nevoilor sunt prezente cu mult înainte, dar adesea sunt inconştiente, sau pur şi simplu nu sunt conştiente în prezent la începutul ciclului. Inconştiente în sensul obişnuit al termenului, nu în sensul psihanalitic de refulat. Putem înțelege de aici că unii gestaltişti plasează nevoia la începutul ciclului. Totuşi, ea apare mai evidentă şi mai conştientă (la 5) după trezirea conştiinței (4), în urma senzației-percepției (1 şi 2) care apare adesea, cu toate că este confuză la început. Această trezire a conştiinței ne ajută să identificăm mai clar despre ce nevoie este vorba.

În acelaşi mod, introiecțiile sunt construite de mult timp şi preexistă în orice ciclu. Totuşi, ele nu apar decât dacă sunt evocate în prealabil de o nevoie nesatisfăcută care apare în prim plan în prezent, când o senzație-percepție o simulează.

B. RĂSPUNSURI LA O NEVOIE ŞI REZISTENȚE

Tabelul următor adună diferite răspunsuri posibile, pozitive sau negative, la o nevoie de dragoste sau de tandrețe.

Am nevoie de căldură şi de mângâieri şi...	de la 1 la 17
1. este interzis, asta nu se face.	Introiecție
2. ai nevoie de căldură, te prostituezi.	Proiecție
3. bărbații nu se gândesc decât la asta.	Proiecție
4. nimeni nu mi-o va da vreodată.	Proiecție şi Grandiozitate
5. mi-o interzic : sunt intangibilă, dezgustătoare sau este dezgustător.	Retroflexie
6. o ofer.	Proiecție. Trecere la acțiune
7. mi-o ofer, mângâi pisica, mă mângâi.	Retroflexie pozitivă. Compensare
8. o iau, mă ghemuiesc în brațele tale	Retroflexie pozitivă
9. am fost decepționată, niciodată nu mă vor mai avea	Retroflexie negativă. Grandiozitate
10. o ignor sau nu o simt.	Evitare
11. o neg, este lipsită de importanță.	Evitare → Nebunie
12. o visez.	Evitare
13. soțul meu nu vrea şi mă privez.	Confluență
14. aştept.	Pasivitate → Depresie
15. plâng, sunt tristă.	Pasivitate → Depresie
16. mă abandonezi. Din cauza ta sunt tristă.	Manipulare
17. o recunosc şi o cer.	Răspuns la nevoie

Această descriere a Gestalt-terapiei este incompletă. Am dezvolatat foarte subiectiv aspectele în care mă simt pasionat, competent sau original. Nu am vrut să fiu didactic, cu toate că sunt foarte didactic în formările pentru terapeuți pe care le organizez în Belgia sau pe care le fac în nouă țări diferite. Numeroase aspecte teoretice sau terapeutice pot fi încă dezvoltate: teoria self, awareness sau trezirea conştiinței, metoda scaunului gol, creativitatea, monodrama şi polaritățile, interpretarea visului, imaginarul, amplificarea, arta, etc. Le veți găsi descrise în : "Gestalt, terapia lui aici şi acum" de Marie PETIT; "Cum să te creezi prin Gestalt" de J. ZINKER; PERLS: "Vise şi existență în Gestalt-terapie". În sfărşit, mai complet: "Gestalt. O terapie de contact'' de Serge şi Anne Ginger. Abordez mai multe din aceste subiecte într-un mod foarte practic şi ocazional în primele patru capitole ale cărții.

D. NEVROZĂ ŞI COMPORTAMENTE NEVROTICE

« Nevroza este o afecțiune psihogenă unde simptomele sunt expresia simbolică a unui conflict psihic ce-şi are rădăcinile în istoria infantilă a subiectului şi constitue compromisuri între dorință şi apărare » (Laplanche : dicționar de psihanaliză)

Din punctul meu de vedere, noi avem cu toții, în anumite momente, comportamente nevrotice care nu răspund pe deplin situației prezente. Ele rezultă cel mai adesea din mecanismele de apărare menționate în capitolul X. Sunt 'eşecurile' în comunicare sau comportamentele contaminate de conflictele neîncheiate din trecut.

Prefer să aduc exemple concrete în care o persoană aduce în prezent conflictele sale din prezent.

Nevroza este :

-- incapacitatea de a fi prezent în prezent ;
-- incapacitatea de a avec acces la adevăratele sale nevoi, de a le identifica şi de a găsi un răspuns ;
-- a avea prejudecăți, principii, ideologii în loc să priveşti în faşă realitatea prezentă ;
-- a se servi de trecut pentru a justifica prezentul : obiceiurile, tradițiile fixe, ritualurile care fac viitorul previzibil (introiecții) ;
-- a da prioritate trecutului şi cunoscutului asupra prezentului şi necunoscutului ;
-- a da prioritate viitorului şi proiectelor asupra prezentului şi acțiunii ;
-- a se servi de ceilalți pentru a-şi justifica poziția : şi ceilalți fac la fel ;
-- a-l acuza pe celălalt când reproşează ceva în loc să asculte : « Şi tu atunci… » ;
-- a-şi pregăti răspunsul în loc de a-l asculta pe celălalt ;
-- a vorbi ca să se afle în treabă (evitare) ;
-- a vorbi 'pentru a spune ceva' ;
-- a dori să fie mereu tot mai perfect şi a se simți vinovat că nu a reuşit ;
-- a manipula în loc să ceară, să spună în față sau să acționeze ;
-- a trăi cu regrete pe care caută mereu să le satisfacă ;
-- a se simți vinovat (transfer) când este vorba să fie responsabil sau să repare ;
-- a aştepta regulat ca celălalt să facă primul pas : a reacționa în loc de a acționa (dependență, simbioză) ;
-- a trăi prost şi a nu lăsa nici pe ceilalți să trăiască ;
-- a nu-şi accepta corpul, vârsta, calitățile sau defectele ;
-- a fi în mod obişnuit gelos prin posesie sau din frica de a fi abandonat (simbioză) ;
-- a se plânge adesea sau niciodată din principiu (introiecție) ;
-- a reproşa celorlalți că sunt cauza sentimentelor sau comportamentelor sale : din cauza ta…;
-- a se supune în mod regulat părerii celorlalți : 'gura lumii'(introiecție) ;
-- a dori 'să aibă dreptate' şi să domine în mod obişnuit ;
-- a cumpăra dragostea cu bani, datoria sau obligațiile ;
-- a face glume fără încetare (evitare şi adesea devalorizarea celuilalt) ;
-- a generaliza ;
-- a privi în altă parte ;
-- politețe excesivă
-- a-şi bate joc ;
-- a-şi reprima în mod obişnuit spontaneitatea;
-- a face judecăți critice sau a acuza ;
-- a răspunde la o întrebare printr-o altă întrebare.

Adesea rezultă de aici o deviere în comunicare, o declanşare, o prelungire sau un impas în conflict.

E. CE ESTE MATURITATEA ?

La sfârşitul acestei prezentări despre satisfacerea nevoilor noastre şi a obstacolelor care pot apărea, ne putem întreba ce se întâmplă când am reuşit să înlăturăm aceste obstacole şi să încheiem parcursul nostru.

Maturizarea este procesul care conduce către deplina dezvoltare a unei persoane. Ea atinge maturitatea când găseşte în mod obişnuit un răspuns satisfăcător nevoilor sale.

În primele luni de viață, copilul este total dependent de mama sa. Este etapa fuziunii. Mama lui şi el sunt o entitate. El nu a învățat că este o persoană diferită de mama sa. Învață progresiv, când îşi dă seama că mama sa nu răspunde mereu la dorințele sale. Atunci începe să se simtă frustrat. Există două posibilități. 'Mama cea bună' este capabilă să ghicească nevoile copilului şi le împlineşte. Copilul se simte înțeles şi găseşte astfel un răspuns nevoilor sale. Când nu reuşeşte, ea nu intră în panică. Creează astfel un sentiment de securitate la copilul său. Dacă el cere prea mult sau doreşte să se facă în locul lui ceea ce este capabil să facă singur, mama poate să-i spună 'nu' cu fermitate şi dragoste. El învață să respecte limitele, să înțeleagă şi să accepte frustrările fără mânie. Fără o frustrare justificată, nu există creştere. 'Mama cea rea' nu reuşeşte să realizeze această trecere dificilă. Ea nu înțelege nevoile copilului când acesta plânge sau se plânge. El nu se simte înțeles. Atunci, ea intră în panică şi copilul devine anxios, exigent, anarhic. Se poate, de asemenea, ca ea să se simtă incapabilă sau vinovată şi vrea să continue să răspundă dorințelor copilului său, îl supraprotejează şi îl face dependent. El creşte contând mai mult pe ceilalți decât pe el însuşi. Mai târziu, în lumea exterioară, la şcoală, în muncă sau în dragoste, el se va aştepta ca ceilalți să continue să facă în locul său ceea ce el nu poate sau nu vrea să facă el însuşi. Aceştia nu au învățat, din fericire, să răspundă la astfel de cereri şi sunt capabili să spună nu. Mijloacele cele mai adecvate pentru a-i forța să răspundă nevoilor sale sunt manipularea, culpabilitatea, mânia şi violența. Explicația cea mai curentă este aceasta: frustrarea precede agresivitatea şi creează violența. Cred totuşi că frustrarea declanşează violența la persoanele dependente care nu au învățat să integreze frustrările normale ale vieții care sunt necesare creşterii aşa cum am explicat mai sus. Presupun că Ben Laden, supraprotejat poate de bogăția tatălui său, face parte din această categorie. Islamiştii reacționează cu violență la 'terorismul' americanilor, dar, în acelaşi timp, ei terorizează femeile obligându-le să-şi ascundă chipul şi interzicându-le dreptul la educație şi la îngrijiri medicale. Acționând astfel, îşi reprimă sexualitatea lor de bărbați față de femeile pe care nu le pot admira. Ei răspund prin teroare la frustrarea pe care o aduc sexualității lor. Altfel spus, ei nu pot accepta frustrările inerente oricărei vieți sexuale fără să recurgă la violență. Este un semn al imaturității. Au învățat să rămână dependenți. Dependența şi iluziile reprezintă cauza principală a depresiei. Dependenții de alcool sau de droguri sunt cel mai adesea dependenți de mediul lor : părinți, partener, securitatea socială sau şomaj. Culpabilitatea, mânia şi violența sun cele trei instrumente majore ale manipulării. Sunt, de asemenea, instrumentele terorismului, formă socială majoră a manipulării. Cei care fac greva foamei sunt şi ei în această manipulare : 'dacă nu răspundeți exigențelor mele, măucid şi, în plus, voi veți fi responsabili'. Este o formă subtilă, elegantă şi onorabilă de manipulare. Toată lumea îl respectă, îl îngrijeşte. În plus, el este liber şi nepedepsit. Îşi anunță intenția sa 'auto-kamikaze' în plină libertate. Observăm cu atenție felul cum îşi pune în aplicare dispozitivul crimei. Se face admirat de jumătate din populație care face din el un erou. Adevărații kamikaze devin şi ei eroi, dar numai după moarte. Ei nu beneficiază atât de mult de spectacol. Trebuie chiar să se ascundă pentru a-şi pregăti lovitura. Par a fi subprodusele disperării sau imaturității poporului. Nu există kamikaze într-o țară democratică, liberă şi modernă, cu excepția unor secte autocratice.

Ce este atunci maturitatea ? Trecerea de la sprijinul celor din jur la sprijinul personal (self support).

Maturitatea este capacitatea :

-- de a fi prezent nevoilor şi dorințelor sale ;
-- de a le identifica ;
-- de a–şi mobiliza energia pentru a găsi un răspuns ;
-- de a face alegeri în funcție de valorile sale, de experiența sa trecută şi de circumstanțele de moment;
-- de a fi conştient (awareness) de resursele sale ;
-- de a fi prezent față de sine şi față de celălalt ;
-- de a-şi asuma responsabilitatea sentimentelor şi comportamentelor sale ;
-- de a face față unei situații şi de a răspunde ;
-- de a fi pe piciorele sale ;
-- de a conta mai mult pe sine decât pe ceilalți ;
-- de a găsi soluții la problemele întâlnite ;
-- de a învăța din experineță ;
-- de a crea obiective realiste care să răspundă nevoilor fundamentale ;
-- de a crea proiecte adecvate, de a le selecta pe cele mai eficiente ;
-- de a le urmări până la obținerea rezultatului ;

-- de a depăşi obstacolele ;
-- de a-şi transforma greşelile în oportunități de a învăța ;
-- de a-şi identifica la timp credințele şi iluziile în profitul experienței reale ;
-- de a face doliul aşteptărilor imposibile, chiar dacă ele sunt legitime ;
-- de a spune 'nu' fără agresivitate şi cu respect;
-- de a primi un 'nu' fără frică, furie sau culpabilitate ;
-- de a-şi face revoluția paşnic, fără revoltă ;
-- de a-şi formula resentimentele fără ură ;
-- de a cere fără a fi exigent ;
-- de a-şi afirma şi revendica drepturile ;
-- de a oferi fără a impune sau forța ;
-- de a accepta şi de a respecta legea majorității ;
-- de a-l asculta pe celălalt şi de a fi capabil să se îndoiască de sine ;
-- de a fi mai mult subiect (Ce vreau ?) decât obiect (Ce vrea celălalt de la mine ?),
-- de a fi conştient de limitele sale.

CAPITOLUL XII :
« AICI ŞI ACUM »
PUNCT COMUN AL NOILOR TERAPII
ŞI AL TERAPIILOR PSIHO-CORPORALE

În 1963, asistam la un congres despre metodele de **relaxare**, la Strasbourg. Referința destul de comună era : « Corpul meu este greu. Corpul meu este cald ». Era conform training-ului autogen, după modelul a ce se spunea că apărea spontan în primul rând în hipnoză. Acum nu mai este adevărat.

Am urmat atunci un atelier cu un terapeut ale cărui instrucțiuni nu respectau ordinea pe care o învățasem într-un training ce avusese loc la Paris, cu un an în urmă. Îmi spuneam « Dar nu, nu este bună metoda », gândeam eu. Puțin iritat, nu simțeam nimic. Eram în mental, criticam, fiind centrat pe teorie şi nu pe experiență. Mi-am dat seama de asta. Am încetat să mai critic şi am început să simt. Eram în corpul meu 'aici şi acum'.

Apoi, cu ocazia unei comunicări, un medic a dezvoltat o nouă metodă : « Corpul meu este uşor. Corpul meu este răcoros. » Am avut tendința să-l cred, spontan, fără să ştiu de ce.

Douăzeci de ani mai târziu, cu ocazia unui atelier la sfârşitul unui congres despre somato-terapii, le-am cerut terapeuților participanți să-şi descrie senzațiile de moment, simptomele : sunt obosit, mă doare spatele, mă simt în formă, mă simt trist, mă doare capul, etc. Mi-am anunțat intenția : « O să facem o relaxare 'pe dos'. Nu am încercat niciodată acest lucru, dar sunt sigur că o să meargă. » Am început, cu toată competența mea pedagogică şi cu convingere : « Ridicați-vă şi rămâneți cu ochii deschişi… Observați tot ce se petrece în jurul vostru… formele, culorile, relieful… Dacă vă simțiți tensionați, încordați-vă şi mai mult pentru un moment… Dacă aveți o durere, încercați să o accentuați… Simțiți cum corpul vostru în întregime devine lejer… Devine răcoros… şi chiar rece… etc. » După cinsprezece minute, 'simptomele' diminuaseră la aproape jumătate dintreparticipanți, ca într-o relaxare clasică. Atunci, dacă făcând contrariul obținem acelaşi rezultat, ce vrea să însemne aceasta ?

Ceva timp după aceea, am început un training în **PNL.** Fondatorii acestei metode au filmat trei terapeuți renumiți ca fiind foarte rapizi şi eficienți : Virginia Satir în terapia de familie, Perls în Gestalt şi mai ales Milton Erickson cu noua sa hipnoză. Revăzând de mai multe ori filmele, au observat diferența între ce spun că fac aceşti terapeuți şi ceea ce fac ei într-adevăr, precum şi reacțiile imediate ale clienților şi rezultatele obținute. Atunci mi-am amintit că asistasem la o consultație a lui Lacan, în prezența a doar cinci asistenți, la 'Sainte Anne'. L-am considerat cel mai bun terapeut 'rogerian' pe care-l întâlnisem în viața mea, într-o relație empatică extraordinară cu o profesoară de 40 de ani pe care o vedea pentru prima oară în plină criză de delir. El nu era lacanian ca în cărțile lui.

Când se recită corect textul unei relaxâri, clientul simte efectiv greutatea, căldura, lejeritatea sau răcoarea. În **hipnoza ericksoniană**, clientul este invitat să-şi centreze atenția spre preocupările interne şi senzoriale : greutatea sau lejeritatea, temperatura, luminozitatea sau zgomotele, dar fără a da direcția :greu sau lejer, rece sau cald. Este invitat să-şi îndrepte atenția asupra organelor de simț : a vedea, a auzi, a simți corpul şi mirosurile, a gusta, etc. Ori, tot ce ține de organele de simț are loc mereu 'aici şi acum'.Mentalul utilizat în terapiile verbale face cel mai adesea apel la 'undeva, cândva' : a vorbi à propos de ce se întâmplă acasă sau la muncă sau despre conflictele din trecut. În plus, clientul este invitat să vorbească despre problemă sau despre boală printr-o căutare cauză → efect, demers tradițional în medicină şi în psihiatrie. 'Aici şi acum', clientul este invitat să observe ***procesul psiho-corporal*** care se derulează în el sau în prezent. În sfârşit, ce pare a fi terapeutică este *atenția pe care persoana o acordă* trăirii sale psiho-corporale.

Durerile obişnuite de cap sunt fără leziuni şi reprezintă 95% din cefalee. Când se dă aspirină şi un alt medicament, durerea se reduce în proporție de 60%. Când se administrează un **placebo** (un medicament fals) fără ca pacientul şi medicul să ştie ce medicament a fost administrat, ameliorarea este de 50%. Deci produsul acționează doar în proporție de 10%. Unii pacienți considerați 'placebo +' au încredere în medic, sunt mulțumiți de îngrijirile primite, de condițiile din spital şi se vindecă mai repede, reacționează deci diferit față de cei 'placebo negativi'. Medicii 'placebo +' sunt convinşi de tratamentul lor, sunt

interesați de pacient şi de vindecarea acestuia şi creează o relație mai bună. Nici aici, nu ce spunem că facem (administrarea unui medicament) contează mai mult, ci credința în medicament. Isus spunea centurionului : credința ta l-a salvat. Încrederea în ceea ce facem întervine pentru mulți dintre noi în orice reuşită. Efectul terapeutic vine în parte din predispozițiile 'placebo +' ale pacientului şi medicului, deci din trecut. Dar el nu se produce decât 'aici şi acum', cu ocazia întâlnirii dintre cei doi parteneri şi la nivelul organelor de simț : ce aude sau vede fiecare la celălalt şi eventual prin atingere.

Acum 30 de ani, urmam un grup de **Gestalt** de o lună în Olanda cu un lider american. O femeie suferea de o durere de cap încă de dimineață. Terapeutul i-a cerut să spună rapid tot ceea ce vedea : copacii, covorul roşu, tavanul, focul din lemne şi căldura, pendula, fără întrerupere timp de 10 minute. Eram fascinat de acest terapeut şi de simplitatea metodei faşă de toate cercetările realizate de secole pentru a calma această suferință banală, dar atât de paralizantă. Am învățat de atunci să reduc cel puțin pe jumătate aceste dureri prin hipnoză în 10'. Această hipnoză este şi ea produsă de un proces care se derulează 'aici şi acum', utilizând în mod esențial organele de simț : a vedea sau a vizualiza (şi nu a-şi aminti mental) un peisaj sau o întâmplare, a re-simți parfumurile cunoscute sau necunoscute, a auzi sunete, voci, mizică, a simți frigul sau căldura soarelui, fiind culcat într-o încăpere întunecoasă sau răcoroasă. În Gestalt, terapeutul ajută clientul să-şi concentreze atenția asupra a ceea ce trăieşte în prezent : corp, senzație, sentiment, trezirea conştiinței procesului actual, nevoile momentului, acțiunea care urmează. Dar în acelaşi timp şi asupra reatualizării actuale a trecutului (mecanisme de apărare, introiecție, proiecție sau transfer) şi neliniştea imediată a viitorului. Aici şi acum există a repetiție constructivă sau nevrotică a trecutului şi anticiparea (ne)adecvată a viitorului.

Masajul senzorial în linişte sau ascultarea unei melodii care ne place pot reduce, de asemenea, durerile. Atenția este îndreptată 'aici şi acum' pe piele şi muşchi.

Mi se întâmplă să cer unui client să facă ce poate pentru a-şi mări durerea oricare ar fi ea. Dacă reuşeşte, îi spun : « Dacă poți să-ți măreşti durerea, înseamnă că poți şi s-o reduci : fă acum contrariul ». Surpriză evident. Reuşeşte adesea.

Momentele cele mai terapeutice ale **analizei tranzacționale** sunt adesea din Gestalt. Terapeutul cere clientului său să-şi vizualizeze tatăl pe o pernă sau un scaun gol şi să-i vorbească în prezent : « Tată, astăzi am cinci ani, mi-e frică de tine, încetează să mă mai bați astfel » Repetă mai tare lovind perna. « Ascultă-mă, tată, încetează ; îți cer să mă asculți. Nu reuşesc să dorm pentru că mi-e frică de lupul cel rău în întuneric. Atunci plâng şi țip. Când tu mă loveşti, mi-este şi mai frică. Îa-mă mai degrabă în brațe. » Etc. Etc. Efectul terapeutic poate să reuşească diminuarea fricii de autoritate în câteva minute şi pentru mult timp. Tot procesul se derulează aici şi acum senzorial-motor şi nu prin rememorarea trecutului îndepărtat. A retrăi suferința, a-şi exprima resentimentul, a-şi elibera mânia sau frica (catharsis), a formula cu voce tare nevoia şi cererea, a încheia resentimentul şi a creşte încrederea în sine permite iertarea şi regăsirea sentimentului de dragoste pentru tatăl său : orice resentiment neformulat se transformă în furie. Mânia reprimată prea mult timp se transformă în frică.

În metoda **Simonton** de ajutor psihologic pentru vindecarea cancerului (şi a bolilor psihice), pacientul este invitat să-şi 'vizualizeze' sub relaxare boala şi un întreg proces imaginat al vindecării, viața sa viitoare, proiectele sale. Trecutul, prezentul şi viitorul trăit într-un prezent senzorial intensificat.

Am experimentat, ca un cobai în fața unui auditoriu, o şedință de **aptonomie** (ştiința atingerii) chiar cu Veldman, fondatorul metodei. Eram culcat pe spate pe divan. A făcut câteva teste de reflexe simple : m-a gâdilit la subraț sau în talpă, mi-a examinat pântecul. Reacțiile mele erau destul de puternice. Apoi, punându-şi mâna pe burta mea şi privindu-mă în ochi, îmi zise : «Puteți să închideți ochii sau să-i lăsați deschişi… Acum, imaginați-vă că vă prelungiți în mâna mea, încet, încet şi eu, progresiv, mă las prelungit de dumneavoastră; o simt în mâna mea… acum, prelungiți-vă în brațul meu…apoi şi în celălalt braț şi eu simt prelungirea dumneavoastră în mine… Treceți acum prin pieptul şi pântecul meu… apoi prin picioarele mele… şi tot spatele meu… În sfârşit, prelungiți-vă în capul meu… şi mă acceptați în întregime aşa cum sunt. » Timp de zece minute. Reluarea testelor… fără reacție musculară din partea mea de data aceasta. Funcționează. Surprinzător. Cu atât mai mult cu cât aceste reflexe sunt limitate la nivelul corespunzător al măduvei spinării şi nu trec prin creier care poate totuşi să trimită influxuri inhibitorii foarte puțin accesibile voinței conştiente, dar care răspund la ceea ce am putea numi o deviere a atenției sau mai degrabă o concentrare a acesteia asupra procesului imaginar implicând o atenție susținută asupra senzațiilor sale corporale, 'aici şi acum'. În plus, o relație privilegiată de încredere se stabilea între cei

doi, o senzaţie de destindere şi un sentiment de calm apărea. Sunt reacţii defensive normale precum reflexele plantare sau cele din timpul examenului clinic prin metoda percuţiei. Este un proces hipnotic, ceea ce Veldman refuză să admită. Nu este totuşi mai puţin genial. A putut să ne demonstreze că doar cu mâinile lui aşezate pe burta unei femei aflate spre sfârşitul sarcinii, reuşea să-l 'cheme' pe bebeluşul aflat în poziţia şezut să se întoarcă, cu capul în jos, poziţie recomandată pentru naştere. Mişcările erau vizibile sub pântecul femeii. Şi ea reuşea să 'aducă' spatele copilului sub mâna sa. Şi tatăl putea s-o facă. Veldman predă şi practică o pregătire pentru naştere prin aptonomie. El spunea, de asemenea, că exerciţiul de plecare funcţiona numai asupra subiectului experienţei şi nu şi asupra unei alte persoane. Aveam îndoieli precum Toma Necredinciosul. Am experimentat atunci cu participanţii unui grup în care eu dădeam instrucţiunile fără să fiu eu terapeutul. Fiecare 'terapeut' a putut să-i testeze cu succes pe 'clienţii' vecini. A funcţionat şi de data aceasta. Am experimentat, de asemenea, acelaşi proces în sens invers, unde terapeutul se prelungea în client. Unii psihanalişti puri şi duri ar putea califica aceasta drept intruziune sau viol, ceea ce nu s-a întâmplat niciodată. Îmi place să demistific acest gen de credinţe : 'poate acţiona asupra inconştientului' sau 'nu se ştie niciodată pe termen lung !'. Atunci, revin la întrebarea mea PNL : ce spunem că facem şi ce facem în mod real, este acelaşi lucru ? Ce spunem este ceea ce credem că facem, dar nu este decât o parte. Trebuie să mai fie ceva. Ce se zice că facem este ca o poveste pe care (ne)-o povestim à propos de un eveniment. Evenimentul este 'realul', ceea ce este şi nu este decât unul. Ce se spune despre el este ceea ce numim în limbajul curent 'realitate', adică o construcţie. Este o formă de interpretare a realului. Cuvintele reduc extrem de mult realul. Descrierea chipului unui persona jar cere pagini întregi de descriere (realitatea naratorului) pentru a-l reda într-un mod uşor de recunoscut. A arăta o fotografie este mult mai aproape de real şi permite cuiva să-l recunoască într-o clipă. Şi dacă într-un experiment asemănător exerciţiului de aptonomie s-ar spune altceva, am obţine rezultatul analog ? Este ceea ce am vrut să experimentez. Mi-am imaginat ceva aiurit… în aparenţă, cu tot grupul căruia i-am spus : « După acest exerciţiu de aptonomie, doresc să încerc o nouă experienţă cu totul diferită şi chiar bizară. Este prima oară căn încerc această experienţă şi sunt sigur că o să reuşească. Alegeţi un partener şi decideţi în doi cine va fi clientul şi cine va fi terapeutul … Acum, în faţa terapeutului, clientul închide ochii, rîmâne în picioare cu piciorele depărtate şi braţele în aer... Apoi terapeutul realizează cele trei teste de gâdilire şi de percuţie din experienţa de aptonomie… Clientul îşi vizualizează corpul ca o scară cu o sută de trepte şi, plecând de deasupra frunţii, începe să numere 99 cu voce scăzută, apoi, coborând o treaptă, el numără 97, apoi mai lent şi cu voce şi mai scăzută 95 şi astfel până la 1 când ajunge la călcâie… La sfârşit, terapeutul repetă cele trei teste » Surpriză ! Merge şi aşa. Sunt convins că am obţine acelaşi rezultat dacă am povesti o întâmplare sau o metaforă sub relaxare. Aceste două exerciţii simple pot deci modifica o relaţie (mai de încredere cu terapeutul său), dar şi reflexele plantare şi musculare normale. Reuşim astfel să reducem reacţiile defensive totuşi normale ale reflexelor care încearcă să protejeze corpul de agresiunile exterioare. Ori, hipnoza lucrează în principal asupra reflexelor la schimbare. Focalizând atenţia asupra procesului psiho-corporal în curs aici şi acum, suntem într-un real imediat. Rezistenţa introduce în prezent reacţii defensive din trecut care au fost utile şi adecvate la momentul acela, dar care acum sunt inadecvate. Hipnoza, renumită pentru diminuarea rezistenţelor, ar reduce deci rezistenţele normale (precum reflexele) şi patologice (precum frica de mulţime sau revolta repetată împotriva autorităţii). În practică, reducerea reflexelor nu este decât temporară în timp ce frica sau revolta pot să se reducă în mod durabil. Aceasta arată că întâmplarea povestită pe care am putea s-o numim 'metoda terapeutică', relaţia cu terapeutul, prelungirea, acceptarea, nu este decât o poveste care poate ambala generaţii întregi de 'credincioşi' printre terapeuţi, dar care, în acelaşi timp, împidică să vezi în altă parte, mai larg sau mai profund ce se întâmplă într-adevăr. Dar nu este decât o parte din ceea ce se întâmplă. În medicină, Balint vorbeşte de un diagnostic prematur precum căutarea obsedantă a unui ulcer gastric la un pacient care se plânge de dureri de stomac şi care, printr-o 'credinţă' prematură poate să nu găsească un infarct ascuns. În acelaşi mod, o ideologie (comunistă de exemplu) nea împiedicat să vedem realul timp de 73 de ani, adică prăbuşirea economiei. La fel se întâmplă în cazul unor principii (un bărbat nu plânge, trebuie să fii stabil şi constant, nu se atinge niciodată pacientul, este o chestiune de etică) care sunt adesea mecanisme de apărare ce bochează schimbările dorite. 'Realul' cel mai important în cele două experienţe de mai sus, se întâmplă în altă parte, probabil într-un proces hipnotic sau, focalizând atenţia clientului asupra unui alt lucru, vizualizarea corpului şi a scării, numărătoarea descrescătoare a cifrelor impare, tempo-ul sau prelungirea şi acceptarea,

se deturnează atenţia şi vigilenţa conştientă a clientului. Ceea ce numim ‘realitate’ este reprezentarea pe care ne-o facem, povestea pe care ‘profesorul’ ne-o spune şi pe care apoi discipolul (clientul sau ‘credinciosul’ şi-o spune, aşa zisa metodă, credinţa care devine o formă de ideologie : prelungirea sau numărătoarea de la 99 la 1. Interpretările analitice sau altele sunt de acelaşi ordin : o proiecţie a terapeutului. Adesea, cu cât există mai puţin o relaţie (divan, neutralitate, absenţa contactului vizual sau corporal), cu atât mai mult există gânduri, interpretări, ideologii, mitologie (Œdipe!), credinţe (inconştientul freudien !).

Am avut ocazia să trăiesc o **meditaţie bouddhistă vipassana** de zece zile în linişte totală în India : zece şedinţe de 50 de minute aşezat, nemişcat, cu ochii închişi, cu atenţia centrată exclusiv pe respiraţie, apoi, după trei zile, progresiv pe întreg corpul. Auzeam cuvântul lui Bouddha : « Ţineţi-vă corpul drept, atenţia treză. Îndreptaţi-vă atenţia pe respiraţie. Nu contează dacă este lentă sau rapidă. Fiţi prezenţi faţă de respiraţia voastră oricum ar fi ea… Simţiţi multiplele senzaţii pe pielea voastră, progresiv de la cap până-n picioare… rămâneţi nemişcat şi orice s-ar întâmpla, faceţi faţă la tot : gânduri, amintiri, zgomote insolite, durere, senzaţie de mâncărime fără să vă ataşaţi. Ataşarea faţă de durere, suferinţă ca de plăcere, dorinţe, gânduri sau sentimente este cauza nefericirii oamenilor. Plăcerea este sănătoasă, dar ataşarea de plăcere e ca un drog. Ataşamentul se dezvoltă când devenim ‘agăţaţi’ de plăcere fără a putea depăşi această stare : nu sunt nimic fără tine ; nu exist decât pentru tine ; nu mă părăsi. Gelozia este o formă de ataşament. Gelozia nu este dragoste. ‘Non-ataşamentul’ nu este indiferenţa. Totul vine şi pleacă. Este acum. Este caracterul trecător al lucrurilor. Reveniţi fără încetare la respiraţia voastră. Fiţi total prezenţi aici şi acum. » Am văzut o indiancă sosind cu un psoriasis supurând, care abia se ţinea pe picioare de durere, ieşind cu mişcări suple, cu un psoriazis uscat, pe cale de a se vindeca. Am măsurat reducerea netă a colesterolului meu (trebuie să precizez că sub regim sobru şi vegeterian). Mulţi vorbeau despre ameliorarea problemelor sau conflictelor lor aşa cum întâlnim în psihoterapie. Toate acestea, fără să se mişte, fără să vadă (cu ochii închişi), fără a gândi sau interpreta, inhibând mentalul. Doar a fi prezent corporal ‘aici şi acum’. În terapiile verbale, trebuie să vorbeşti ca să te vindeci. În socio-terapii, trebuie să creezi relaţii sănătoase cu terapeutul şi participanţii grupului pentru a te vindeca. În terapiile corporale, trebuie să atingi sau să-ţi mobilizezi corpul pentru a te vindeca. Aici nu se vorbeşte, nu se vede nimic, se evită relaţiile, se imobilizează corpul şi se obţin aceleaşi rezultate. Atunci … Interesant, nu ? Aici, suntem invitaţi să precizăm cele câteva ***puncte comune,*** probabil mai esenţiale, ale *noilor terapii corporale şi de meditaţie orientală :* căutarea constantă a *prezenţei sale* ***‘aici şi acum’*** la procesul psiho-corporal pe cale să se deruleze, *trezirea conştiinţei asupra acestui proces în fiecare moment al vieţii sale*, fără întoarcere în trecut sau anticipare a viitorului şi *atenţia persoanei îndreptată asupra corpului său* prin organele de simţ şi trezirea conştiinţei procesului în curs.

CAPITOLUL XIV:
GESTALT-TERAPIA, PRELUNGIREA PSIHANALIZEI

Ca fost analist devenit gestaltist, mi se pare interesant să compar două metode care se completează, a doua ca fiică a celei dintâi. Am trăit cele două situații, atât în calitate de client de-a lungul formării mele cât şi ca terapeut.

Nu voi aborda decât punctele care m-au frapat mai mult. Tabloul nu este deci complet şi nici ştiințific. Uneori definițiile vor fi cele din literatura de specialitate ; alteori vor fi o reflectare a experienței mele subiective.

Diferențele majore sunt : psihanaliza mi se pare mai orientată spre diagnostic şi Gestalt o completează în plan terapeutic. Psihanaliza este centrată pe analiza transferului şi înțelegerea trecutului ; Gestalt, examinând transferul, tinde să-l dizolve pe măsura apariției sale, confruntându-l cu întâlnirea reală a persoanei din fața sa (terapeut sau membru al grupului) în prezent. În plus şi mai ales, ea experimentează noi căi pentru a dezvolta răspunsuri mai adecvate la nevoile nesatisfăcute.

Alte diferențe se referă la atitudinea terapeutului, mai neutru sau mai participativ, despre procesul terapeutic, mai intelectual sau experimental şi asupra judecății morale incluse în conceptele diagnostice.

Voi aborda, de asemenea, diferența dintre terapia individuală, preferată în analiză, şi terapia de grup utilizată mai mult în Gestalt.

A. PROIECȚIA, 'RELAȚIA TRANSFERENȚIALĂ' ŞI/SAU 'RELAȚIA ACTUALĂ'

Transferul este modul în care clientul reproduce în prezent, cu terapeutul sau cu alți membri ai grupului, situații vechi, precum frica de tatăl său. Sunt sentimentele pe care el le are față de terapeut sau față de alți participanți, sentimente destinate cândva părinților.

Proiecția se referă la sentimentele ignorate ale clientului pe care le atribuie celorlalți membri ai grupului sau terapeutului, dar care lor nu le aparțin.

"Relația actuală" se referă la sentimentele autentice, aici şi acum, ale persoanei față de ceilalți participanți sau față de terapeut şi la sentimentele acestora, corespunzătoare realității lor subiective. Această relație este 'actuală' când ea nu prezintă o interferență cu trecutul.

Stimulând nevroza transferului, psihanaliza riscă să amplifice transferul şi proiecția în detrimentul relației prezente, ceea ce presupune pericolul alienării persoanei în sentimentele sale actuale, față de ceilalți, prezenți aici şi acum.

Acum câțiva ani participam la un grup de o lună în Olanda. Aici am fost adesea în conflict cu Jean, un asistent social cu zece ani mai mare decât mine. Avea o personalitate foarte puternică, dominatoare şi agresivă. În mai multe rânduri îi spuneam cât de mult îmi amintea de tatăl meu. Agresivitatea sa mă înspăimânta din ce în ce mai mult. Până la urmă m-am bătut cu el, afirmând că nu mai voiam să-i vorbesc. Această exprimare a agresivității fără a răni sau a face rău se realiza în grup, în fața terapeutului. Este o trecere la acțiune, o formă de catharsis, de descărcare a agresivității. Această 'trecere la acțiune' controlată nu este o 'trecere la faptă'. I-am cerut să nu-mi mai vorbească şi el a acceptat. După trei zile, mi-a spus: " André, dacă tu continui sa-l vezi pe tatăl tău în persoana mea când mă priveşti, înseamnă că tu nu eşti încă bine în contact cu mine. Îți imaginezi că eşti în fața tatălui tău, dar eu nu sunt tatăl tău. Asta înseamnă că tu nu mă întâlneşti într-adevăr. ". Concluzia lui a avut efectul unei bombe şi m-a făcut să reflectez. După şase ani de psihanaliză, tocmai descopeream transferul, în pântecul meu de această dată. De-abia după două săptămâni am putut să-mi depăşesc teroarea şi să intru în contact cu mai mulți participanți în engleză, o limbă străină, ceea ce nu-mi uşura sarcina. În cele din urmă, am putut să dezvolt cu Jean un mod de a relaționa mai satisfăcător.

În psihanaliză, sunt în fața analistului meu, în principiu neutru pe cât posibil, şi pot să proiectez asupra lui toate fantasmele mele, sentimentele mele, temerile mele, dorințele mele şi agresivitatea mea. Dacă este perfect neutru, proiecțiile vor fi cu atât mai 'pures'. De atunci, pe durata celor cinci sute de ore de

formare, vom dispune de un material diagnostic foarte bogat. Am trăit chiar eu această situaţie, mai întâi ca analizat şi apoi ca analist. Cu această ocazie, am învăţat puţin să înţeleg cine eram, cu toate că analistul meu mă lăsa oarecum în ceaţă. Când un client proiectează în felul acesta asupra terapeutului său, el este confruntat cu 'realitatea interioară', dar nu întâlneşte 'realitatea exterioară', psihanalistul real. El continuă oarecum să delireze, să analizeze şi să-şi înţeleagă delirul, dar nu să înţeleagă 'realul', pe celălalt.

Din nefericire sau din fericire, psihanalistul nu este atât de neutru pe cât crede: nu poate să ascundă că este un bărbat sau o femeie, nici simpatia sa sau agresivitatea sa de care suntem doar parţial conştienţi.

Într-un grup de orientare psihanalitică, utilizând dinamica de grup şi psihodrama. Transferul şi proiecţia sunt favorizate la maximum. Munca rămâne centrată pe simboluri sau imaginarul pe care-l proiectez asupra altora, în defavoarea a ceea ce ei sunt într-adevăr. Ne găsim astfel confruntaţi cu realitatea interioară proiectată asupra exteriorului: imaginarul, transferul (sentimentele pe care le am pentru celălalt), proiecţia (opiniile şi sentimentele pe care le atribui celuilalt). Este ceea ce în limbajul curent numim 'realitate. Realitatea exterioară (sau realul, ceea ce este) este pusă deoparte. În această situaţie de grup analitic, ca în psihanaliza individuală, persoana poate să proiecteze aproape la nesfârşit, fără să întâlnească realitatea celuilalt. La fel poate să delireze mult timp, să delireze în sensul de a împrumuta celuilalt ideile sau sentimentele care îi sunt străine. Din limba latină, de-lira, a devia… de la real. Într-o psihodramă analitică, dacă atribui imaginarul meu celuilalt, prevăzut să-l reprezinte pe tatăl meu, pe mama mea, soţul meu, copilul meu, patronul meu, etc., sunt condus să dezvolt ceea ce 'vois' sau cred că văd la celălalt. Când îi vorbesc, nu mă adresez într-adevăr lui, ci la ceea ce evocă el pentru mine. Ori, în viaţa curentă, sunt aceleaşi mecanisme de proiecţie sau transfer care întreţin în bună parte conflictele. De fapt, acestea se menţin, de exemplu, când cineva vede mereu în patronul său, reflectarea tatălui său de care se teme sau pe care continuă să-l spere la nesfârşit, idealul soţului mai degrabă decât soţul însuşi, aşa cum este el, idealul bărbatului mai degrabă decât bărbatul, sau idealul de femeie mai degrabă decât femeia însăşi, prezentă aici, în faţa lui. Aceasta se întâmplă şi atunci când ceea ce aştept de la celălalt reprezintă mai mult decât ceea ce este el într-adevăr, când nu încetez să sper pasiv în loc să cer, când atenţia pe care o aştept de la celălalt are mai multă importanţă decât ce îndrăznesc să-i cer sau când nu reuşesc să împărtăşesc ceea ce-mi imaginez că celălalt gândeşte despre mine şi rămân blocat în supoziţiile mele fără să pot să le verific.

Într-un grup de ***Gestalt***, proiecţia este, de asemenea, favorizată, dar ea este mereu confruntată cu realul, ceea ce este, altfel spus, realităţile interioare şi exterioare sunt puse una în prezenţa celeilalte. Ceea ce-mi imaginez despre celălalt nu este fals : este adevărul meu, dar nu neapărat şi-al lui. Mai multe exerciţii permit sublinierea acestei diferenţe. Aleg, de exemplu, jocul "frazelor de completat", propunând participanţilor să precizeze : "Ce gândeşti tu despre mine este... şi ei completează fraza cu ceea ce-şi imaginează chiar acum. Celălalt trebuie să răspundă simplu : " Este adevărat " sau " Este fals ". Jocul se face apoi în celălalt sens, fiecare întâlneşte un alt partener şi tot aşa cu fiecare dintre membrii grupului.

În felul acesta, imaginarul meu, realitatea mea interioară sunt confruntate cu realitatea exterioară, cea a celuilalt de care este conştient acum. Chiar dacă se înşeală, sunt cel puţin în contact cu realitatea sa subiectivă. De exemplu, pot să spun cuiva : "Imi imaginez că tu mă deteşti". Se poate ca celălalt să nu-şi recunoască sentimentul, cu toate că toate gesturile sale şi mimica sa pa să indice că mă evită. Dacă, în calitate de animator, favorizez jocul interpretărilor, celălalt reiscă să se simtă ameninţat în trăirea sa subiectivă. Ori, scopul meu este de a-l face pe fiecare să întâlnească lumea subiectivă a celuilalt, într-un climat de acceptare, evitând interpretarea. Dacă această acceptare este mare şi proiecţia suficientă, celălalt va fi progresiv condus să recunoască ceea ce provine din lumea lui interioară, fără să se simtă în pericol. Dacă acelaşi adevăr (subiectiv) lui îi este revelat de mai multe persoane şi în diverse maniere, el poate verifica dacă el corespunde ecourilor pe care le obţine în existenţa sa cotidiană şi de care nu este eventual conştient.

Acest joc figurează printre altele care constituie ocazii de a trăi împreună într-un mod mai real şi de a înceta să delirăm, sau aproape să delirăm, cum se întâmplă adesea în psihanaliză. De altfel, într-un grup de Gestalt, de fiecare dată când cineva atribuie o opinie celuilalt, îl invit: "Vrei să-ţi verifici ipoteza în faţa lui?" Această punere imediată la punct evită astfel ca fiecare să-şi piardă timpul ore, zile sau ani cu supoziţii false. Realul şi realitatea, doresc să insist mult asupra acestei noţiuni ... realitatea interioară ('realitatea' în limbajul curent)... realitatea exterioară ('realul', ceea ce este)... (A se vedea CH VI D). Noi

pierdem multă energie şi un timp considerabil bătându-ne cu fantomele pentru a descoperi cine sunt. Viaţa curentă nu ne permite să controlăm cu uşurinţă dacă ceea ce gândim este imaginar sau real. Participarea într-un grup unde o asemenea clarificare este posibilă ajută treptat la urmarea aceluiaşi demers pentru evenimentele cotidiene. Par contre, en psychanalyse, il est presque de règle, comme un talent thérapeutique, d'évincer la réponse aux questions que se pose le patient, même si le thérapeute en connaît la réponse. Le client est supposé apprendre par lui-même surtout.

Comparaţia următoare îmi vine în minte: în viaţa curentă, ca în analiză, am mai mult sau mai puţin impresia că înaintez în ceaţă şi, din cauza acestui fapt, că nu mă pot orienta cu uşurinţă. Într-un grup de Gestalt, ceaţa se dispare progresiv. În sfârşit, fiecare participant împreună cu animatorul este invitat să-şi prezinte gândurile, sentimentele şi faptele cât mai precis şi mai specific posibil.

În sens strict, psihanalitic, transferul corespunde procesului prin care dorinţele inconştiente se actualizează asupra persoanei analistului. Clientul retrăieşte cu el sentimentele din trecut, destinate atunci părinţilor săi, şi care îl fac să joace inconştient rolul acestora, iubiţi şi de temut totodată.

Nevroza de transfer se produce când pacientul repetă asupra analistului nevroza sa comună. În sens larg, transferul apare şi cu medicul său. Este vorba de relaţia medic-bolnav, abordată în grupurile Balint de formare psihologică pentru medici şi infirmiere. Şi într-un sens şi mai larg, există, de asemenea, faţă de profesor, faţă de partenerul de viaţă (a se căsători, de exemplu, cu imaginea mamei sale), faţă de agentul fiscal (a retrăi cu el fricile de altădată avute faţă de tatăl său).

În expresia “transfer lărgit” cuprind reacţiile participanţilor cu transferul lor faţă de tot ce apare în interiorul grupului. Astfel, când le propun un exerciţiu, unul va scoate un “ah!”, altul un “oh!”, al treilea un “paf!”, al patrulea nu va spune nimic... Transferul lărgit colorează fiecare secundă a existenţei cotidiene. El se manifestă din dorinţa de a se comporta ca o persoană vie faţă de toate evenimentele sau într-un mod de a privi cum timpul se scurge ca un mort în aşteptare.

Un alt exemplu imi revine în minte. Eram la începutul unui grup. I-am invitat atunci pe participanţi să se privească în ochi, doi câte doi, timp de zece secunde. Ei nu se cunosc încă. Tania remarcă: " Aveam impresia că eram o intrusă privind-o astfel pe Francine ". Am întrebat-o pe aceasta : “Împărtăşeai şi tu acelaşi sentiment?” “Deloc, răspunse ea, dar aveam impresia că o agresam pe Tania”. O întreb şi pe aceasta din urmă: “Ai simţit că te agresa?” Ea negă. Amândouă aveau deci o impresie analogă : sunt o intrusă sau sunt agresivă faţă de ea, dar nici una dintre ele nu trăia acest sentiment. Este important să subliniem că intruziunea şi agresivitatea aparţin persoanei care le exprimă. Psihanaliza ajută persoana să identifice această observaţie, dar ea omite să verifice faţă de celălalt dacă recunoaşte în el acest sentiment pe care i-l atribuie interlocutorul. Fără verificare, nu există posibilitatea de a-l întâlni pe celălalt în realitatea sa. Dimpotrivă, noi facem acest lucru aici. Astfel, relaţiile devin mult mai confortabile şi mai transparente, destul de repede, trecând, bineînţeles, şi prin momente de teamă.

Ceea ce fiecare inventează despre celălalt este adesea în raport cu sine, în orice caz, mai frecvent decât ce este sau trăieşte celălalt cu adevărat. Această confruntare a imaginarului cu realul se face prin intermediul multor atitudini şi exerciţii. Când două persoane sunt incitate să se privească timp de cinci minute fără să spună nimic, ele fabulează enorm. De exemplu, una poate să găsească că cealaltă seamănă ciudat de mult cu profesorul său, cu o mătuşă, cu Gioconda... şi să elaboreze interpretări foarte diferite. Am arătat-o pe Gioconda unui grup de doăzeci de terapeuţi români în formare. Iată răspunsurile a şase participanţi : " Ea seamănă cu mama mea ; chip întunecat şi depresiv ; cineva foarte rece ; zâmbet echivoc ; nu este sinceră ; ceva masculin (el era singurul care cunoştea acest chip şi viaţa lui Leonardo da Vinci). »

În urma unui astfel de exerciţiu, îi invit pe participanţi să comunice între ei ce şi-au imaginat despre celălalt. În cele din urmă, fiecare poate să exprime cum se situează faţă de supoziţiile partenerilor săi.

În orice moment al unui grup, încerc să-i ajut pe participanţi să întâlnească realitatea celuilalt şi să-şi abandoneze progresiv proiecţiile, transferurile, fricile, temerile, resentimentele. Am astfel impresia că îi ajut să devină mai reali, mai autentici, mai responsabili faţă de sentimentele lor şi mai lămuriţi faţă de ceilalţi.

Mă încearcă un sentiment penibil când cineva emite interpretări despre comportamentul meu plecând de la cadrul său de referinţă. Am cunoscut această situaţie cu psihanalistul meu, cu animatori analişti şi cu participanţi, fie că erau analişi sau nu. Interpretările emise faţă de apropiaţii noştri reprezintă adesea o

modalitate de a ne apăra, punându-l pe celălalt în dificultate sau în nevroza sa. Din nefericire, psihanaliştii fac adevărul implacabil şi dogmatizează.

Gestalt procedează diferit. Ea subliniază sau amplifică ce exprimă persoana prin cuvintele, gesturile şi atitudinile sale. În principiu, Gestalt-terapia nu interpretează. Dacă o face, terapeutul gestaltist propune ideea sa şi o verifică. "Cum te simți? Are aceasta vreun sens pentru tine?" El nu reține sugestia sa decât dacă se recunoaşte în ea şi dacă are vreun ecou pentru el.

Avansez o ipoteză. Ea mi se pare aplicabilă atât grupurilor, fie că este vorba de grupurile de terapie sau de grupurile Balint de formare psihologică pentru medici şi înfirmiere, cât şi consultațiilor individuale în psihanaliză sau Gestalt. Iat-o : cu cât un grup se situează la un nivel intelectual mai ridicat, cu atât mai mult pune întrebări pentru incerca să înțeleagă, cu cît gândeşte mai mult cu atât mai mult există tendința de a căuta soluții şi chiar rețete, cu atât mai mult recurge la jocul de-a detectivul şi interogatoriul şi interpretează ; pe de altă parte, cu cât atinge mai mult emoțiile, cu atât mai puțin urmăreşte să găsească trucuri, cu atât mai mult el este mai centrat pe ce se întâmplă în mod real între participanți sau între terapeut şi clientul său, şi cu atât mai mult el invită persoanele să descopere noi atitudini, să reacționeze, să simtă, să trăiască. Afirm cu plăcere : " Gândesc, deci exist" şi "simt, deci trăiesc". Este oarecum precum copilul care s-a săturat de părinții săi : ei încearcă să-l înțeleagă constant, în timp ce el are mai ales nevoie să fie acceptat şi iubit. În primul tip de funcționare, mai intelectual, suntem axați pe idei şi pe teorie. Este modalitatea de gândire predominantă în psihanaliză. Al doilea ține mai mult cont de relație la un nivel mai emoțional. Este domeniul sentimentelor, al trăirii. El este cel mai important în Gestalt.

Psihanaliza mi-ar spune că exprimându-mi sentimentele sau emițându-mi părerea explicit, chiar cu căldură, sau privindu-i pe ceilalți în ochi, par că ignor transferul, şi, în orice caz, că-l fac imposibil sau că-l anulez. În sfârşit, încetez a mai fi observatorul neutru, imparțial pentru a deveni o persoană cu emoțiile mele. Este adevărat că atunci transferul va fi mai puțin "pur". Totuşi, când observ cu atenție terapiile individuale conduse cu grijă, cu destul de multă "neutralitate" la început, văd pacienți înaintând orbeşte în transfer câteva luni bune. Pe de altă parte, când îi observ pe alții, într-o situație asemănătoare, sosind în comunitatea mea terapeutică, sunt uneori uimit să constat în ce măsură transferul poate să se manifeste rapid într-un mod diferit, chiar dacă nu mai sunt neutru sau când ceilalți participanți nu mai sunt neutri. Acelaşi transfer apare în diverse ocazii şi chiar reapare cu toate că a fost clarificat mai înainte, ca şi cum clientul nu-şi dădea seama de ceea ce repetă în transferul său, fiind, de exemplu, tot agresiv sau fascinat în fața mea sau a altora. Totuşi după ce se repetă de câteva ori, el realizează că percepția lui despre mine sau despre ceilalți este destul de diferită de percepția celorlalți despre mine sau despre aceleaşi persoane. În acest moment, el devine mult mai repede conştient de transferul său diferit de al celorlați față de aceeaşi persoană.

Aş rezuma astfel . În psihanaliză, se lucrează pe transfer ; este o sarcină importantă, istorică: se înlătură vestigiile de ieri. Pe de altă parte, în grupurile asemănătoar celor pe care le dirijez, transferul îmi apare ca fiind pus în evidență sau clarificat cel puțin la fel de repede, dar, în plus, exploatăm o altă dimensiune: relația actuală aici şi acum. Aceasta mi se pare ignorată de psihanaliză. Cu transferul, explorăm trecutul şi amintirile sale. La nivelul relației actuale suntem în contact cu prezentul şi construirea vitorului. Nu acesta este scopul urmărit ? Ameliorarea situației actuale şi viitoare, decât înțelegerea trecutului ?

Când funcționez în mod psihanalitic, utilizând transferul (adică felul în care clientul reproduce în prezent cu mine situații vechi, precum teama sa judecata tatălui), mă simt ca un gropar sau ca un arheolog sau, chiar mai mult, ca un buldozer care nivelează în urma unui bombardament. Dimpotrivă, când, prin şi dincolo de transferul prezent, abordez relația actuală care se stabileşte între mine şi client sau între participanți, am impresia că sunt un constructor, un artizan, un deschizător de drumuri. Prin pădurea virgină, pot regăsi marea dezordine de altădată, drumurile care ajută la redescoperirea vieții aşa cum era ea la început sau aşa cu poate ea apărea acum. Când anim un grup, mi se pare că furnizez persoanelor instrumente, mistrii, fire de plumb, scări, care le permit să-şi construiască o casă, un "Eu" care răspunde mai bine nevoilor lor.

B. TERAPIE INDIVIDUALĂ ŞI TERAPIE DE GRUP

Din punct de vedere pragmatic , văd o diferență importantă între procesul şi obiectivele pe care le dezvolt în grupurile mele şi cei pe care-i observ în terapia individuală, şi fără să o fi decis în prealabil.

Vreau să vorbesc despre felul meu diferit de a aborda pe cineva într-un grup şi în terapie individuală. Eu cred că nu voi fi departe de realitatea celorlalţi terapeuţi şi animatori de grup. Când lucrez într-un *grup*, sunt mai *centrat pe viaţă*. Când lucrez în *terapie individuală*, sunt mai *centrat pe boală*. Am să vă explic : majoritatea oamenilor care vin în consultaţie cer să fie vindecaţi de o boală sau să rezolve o problemă. Mulţi oameni participă la un grup din dorinţa de dezvoltare personală, în mod accesoriu, se pare, pentru a avansa în rezolvarea unei probleme sau a unui conflict. Multe grupuri au drept obiectiv dezvolatrea personală şi, în mod secundar, să reducă boala. În engleză se spune ‘disease’ pentru boală; dis-ease se poate traduce prin *indispoziţie*.

Într-un grup, am deci ca prim obiectiv dezvoltarea creşterii personale şi, ca obiectiv accesoriu, reducerea bolii. Îmi dau seama că dacă dezvolt creşterea personală pentru a face pe cineva mai autonom, mai responsabil, boala are tendinţa să se reducă de la sine. În terapie individuală, aş fi mai ales tentat să reduc boala mai întâi, căci îmi dau seama că am mai puţine mijloace pentru a dezvolta viaţa şi creşterea personală decât într-un grup. Am mai degrabă tendinţa de a analiza ce se petrece la această persoană, atât în exterior cât şi în relaţia cu mine: ce face că ea nu se simte bine, este bolnavă ? Analizez mai degrabă trecutul, tendinţă care este mult influenţată de psihanaliza centrată pe povestea pacientului şi cauza comportamentelor sale. În grup, încerc mai degrabă să ajut persoana să vadă cum repetă conflictele din trecut aici şi acum şi, plecând de aici, cum poate ea să trăiască mai bine cu membrii grupului. Propun participanţilor mai multe instrumente pentru dezvoltarea existenţei.

Cred, de asemenea, că o altă diferenţă între terapia individuală şi terapia de grup este aceasta : *terapia individuală* conduce la *înţelegere* pentru a fi mai puţin nevrozat, dar nu pentru a fi mai bine adaptat vieţii. *Terapia de grup* ajută *să trăieşti* mai mult, ameliorează probabil adaptarea şi modifică mai puţin nucleul nevrotic. Vorbim de altfel mai puţin despre nevroză şi despre diagnostic, dar vorbim mai mult în termeni de comportamente, reacţii, sentimente, întâlnire, " jocuri distructive".

Observ, de asemenea, că în terapia individuală, pacientul este condus mai mult să vorbească despre ce s-a întâmplat înainte, despre ce se petrece îm familia sa, la muncă, în trecut, în copilăria sa. Ocazional, dar pentru că vreau eu, vorbim şi despre ce se petrece aici şi acum în relaţia dintre mine şi pacient. Dar ‘aici şi acum’ este întodeauna limitat la o singură persoană : sentimentele pe care ea mi le atribuie sau le are faţă de mine, de simpatie, de ostilitate, în funcţie de ea bineînţeles, dar şi în funcţie de mine cu siguranţă. Nu mi-e imposibil să fiu neutru într-un grup în care participanţii întâlnesc zece până la cinsprezece persoane, proiectează asupra fiecăreia opinii diferite şi întâlnesc reacţii diferite. Fiecare participant este în faţa unui evantai mai larg, mai reprezentativ al societăţii. În plus, fiecare reacţionează mai mult cu sentimentele sale, cu simpatia sau cu ostilitatea sa, astfel încât mijloacele pentru a se adapta faţă de el sau pentru a-l întâlni mai mult sunt mai variate.

O altă diferenţă se referă şi la întrebările pe care ni le punem. În terapia individuală, am tendinţa, dacă observ bine ceea ce fac, să caut *cauza* lucrurilor. Este, de asemenea, orientarea psihanalizei. De altfel, pacientul mă conduce aici, îmi cere acest lucru. Când cineva cunoaşte cauza, adesea nu a avansat deloc pentru a trăi mai bine. Într-un grup, căutăm mai mult ‘cum’ sau ‘cum să faci’, fie pentru a ieşi din dificultate, fie pentru a trăi mai bine.

Acest mod de a trăi într-un grup face *viaţa* mai clară pentru fiecare, *mai sănătoasă*, aş spune antinevrotică. Freud spunea de fapt : " Nevroza este bazată pe menţinerea secretului ". Interdicţia aruncată asupra multor evenimente face că oamenii nu pot vorbi despre conflictele lor unui apropiat. Ei rămân singuri. Nu le râmâne decât posibilitatea de a recurge la preot sau, acum, la psihoterapeut. Sunt destul de convins că jumătate din oamenii care vin să mă consulte n-ar mai avea nevoie de mine dacă ar putea vorbi liber cuiva din familial or sau prietenilor lor. Într-un grup condus astfel, toate lucrurile care se întâmplă aici sunt clarificate cât mai mult posibil, fără să fie necesar să se revină asupra secretelor de acum douăzeci şi cinci de ani, ceea ce este totuşi posibil printre altele. Devin bolnav, tensionat, îmi creez armura blindată, mecanismele de apărare, mă cocoşez, faţa mi se crispează şi stomacul mi se strânge pentru că-mi reprim sentimentele şi nu le exprim. Nemaipăstrând secretul într-un grup, spunând tot ce gândeşte şi tot ce simte, participantul devine mai bine conştient de ceea ce simte şi se întâmplă în interiorul său atunci când se exprimă ; În acelaşi timp, el vede mai bine efectul pe care-l are asupra celuilalt. Aceasta îi permite să-şi verifice supoziţiile, transferurile, proiecţiile ; totodată el se simte uşurat, constatând, cel mai adesea, că lucrurile de care se temea nu i se întâmplă aici. Anxietetea este prăpastia

între aici şi apoi, între ce o să se întâmple când spunem ceva şi ceea ce s-ar putea întâmpla. Aceasta este peştera lui Ali Baba.

Experimentarea sentimentelor, în loc să se vorbească despre ele la trecut, este un alt mod de a arăta diferența dintre terapia individuală şi un grup de întâlnire. Mă gândesc la frică. Dacă un client în terapie individuală vine să-mi vorbească despre frică, trebuie, inevitabil, să văd împreună cu el de cine şi de ce îi este frică. Mai dificil va fi să încerc să văd ce poate el să facă pentru a-şi reduce frica. Dacă frica este exprimată într-un grup de unul sau mai mulți participanți, încerc să o pun în scenă în grup. A regiza un sentiment înseamnă a utiliza un artificiu pentru a amplifica frica. Invit, de exemplu, participanții să se plimbe lent prin încăpere şi să privească în ochi partenerii pe care-i întâlnesc. Le propun să aleagă între trei poziții : fie nu vă este frică şi spuneți : " Nu mi-e frică ", fie vă este frică şi țipați : " Mi-e frică de tine ", fie vă este frică şi cu cât vă este mai mult frică, vă apropiați de celălalt şi îl atingeți. Când am făcut jocul acesta timp de zece minute întâlnind fiecare participant al grupului, frica este cel mai adesea mult atenuată, fără să fi abordat vreodată cauza. Când experiența de a simți frica a fost trăită şi s-a putut utiliza un exercițiu pentru a o modifica şi , dacă se poate, chiar atenua, atunci e mai profitabil să vorbim despre cauză. Nu sunt încă sigur dacă este util. A trăi, a simți mai întâi ; a reflecta, a gândi după aceea.

C. COMPARAȚIE PSIHANALIZĂ – GESTALT

a. Metoda

Psihanaliză	*Gestalt*
- Europeană. - Intelectuală şi rațională. - Conceptuală. - Critică şi normativă: conceptele şi diagnosticurile au înlocuit păcatele. - Terapie mai lungă şi 'completă'. - Ritualuri (trei şedințe fixe pe săptămână), individual, divan, etc. - Mai rezistentă. - Mai diagnostică. - Monotonie în terapie. - O mai bună cunoaştere de sine.	- Americană. - Pragmatică. - Operațională. - Liberală şi eliberatoare: judecata este rară. - Intervenție mai scurtă, adesea mai profundă (nivel pre-verbal) şi centrată (pe nevoi). - Discuții mai suple: terapie individuală sau de grup. Frecvență adesea la cerere. - Mai comunicativă. - Mai terapeutică - Trăire mai dramatică, emoționantă sau tulburătoare. - A trăi mai bine.

THOMAS, cincizeci de ani, psihoterapeut

" Am trăit într-un climat psihanalitic foarte dens timp de douăzeci de ani, cu nişte colaboratori analişti.

Mi-am făcut *psihanaliza* cu un psihiatru de renume mondial. Am sfârşit prin a conduce o echipă educativă şi terapeutică formată din douăzeci de analişti profesionoşti.

Am început să mă orientez spre *Gestalt,* pe care am descoperit-o în 1971 în America cu o terapeută gestaltistă americană, fostă psihanalistă, care nu-şi nega formarea psihanalitică şi conducea un program de formare în Gestalt la ESALEN (California).

Printr-o abordare Gestalt, am integrat principiile analitice. Psihanaliza oferă totuşi o bază explicativă, o coerență structurii mentale a omului, vieții sale. Psihanaliza nu acoperă câmpul complet al relațiilor umane. Ea a rămas la un nivel relativ rațional, printr-o filtrare intelectuală prin vorbire, în timp ce Gestaltm-a pus în relație mai directă cu emoțiile mele şi corpul meu la un nivel preverbal. Am retrăit în Gestalt, prin apariția progresivă a lui « aici şi acum », emoții din copilăria mea fragedă, din primele mele luni de viață şi din primele mele relații cu părinții mei. Nu explorasem aceasta în psihanaliză, care lăsase umbrite aspecte din copilăria mea timpurie şi care aveau legătură cu nevroza mea. Inconştientul există şi în Gestalt. Experimentez în corpul meu emoțiile care apar acum, fără să ştiu prea bine de ce. Dar ele sunt aici şi au deci o sursă inconştientă sau preconştientă. Ne interesează retrăirea, acțiunea şi influența lor.

Este vorba de exploatarea inconştientului sub aspectul său dinamic ; cum se realizează funcţionarea unei uzine hidroelectrice sub acţiunea torentului pentru a-i recupera energia. În analiză, se caută cauza, sursa, înţelegerea, a deveni conştient de emoţiile sale. Transferul şi exploatarea terapeutică a contratransferului sunt utilizate în cele două abordări.

BARBARA, patruzeci de ani, psihoterapeut

" Am început esenţialul din toată dezvoltarea mea personală prin Gestalt.

Gestalt mi-a permis să fac un travaliu de doliu. Tatăl meu a murit când aveam zece ani. Nu mă restabilisem bine. De exemplu, eram complet invadată de emoţia mea de îndată ce se aborda relaţia tată-fiică şi de o frică magică a morţii soţului meu înainte să ne crească copii, ca şi cum nu am fi putut evita ca acest lucru să se repete. În timpul unui week-end am făcut un travaliu de doliu pentru dependenţa mea de tatăl meu şi m-am eliberat de acest cadavru pe care-l purtam pe umeri de treizeci şi cinci de ani. M-am împăcat cu ideea morţii, deci cu viaţa. Această frică de a incheia lucrurile, de a le termina, frica de abandon, totul a dispărut. M-am simţit mult mai bine.

Cred în terapiile rapide după această experienţă. Plecând de aici, am regăsit o mulţime de lucruri bune de care mă privam : plăceri, satisfacţii.

Am făcut după aceea o *analiză*, ceva de genul unei verificări. I-am dat un sens de curăţare electrică : să trec câte puţin prin toate colţurile să văd dacă nu mai uitasem ceva. A fost ca o muncă secundară faţă de prima, esenţială, pe care o făcusem în Gestalt.

Ea mi-a adus, de asemenea, multe lucruri, un fel de linişte că totul avea să fie bine, o reasigurare foarte importantă după ceea ce obţinusem prin Gestalt. "

NATACHA, terapeut

" După o lungă terapie personală în *Gestalt* şi în analiză tranzacţională pentru a mă schimba şi a învăţa să trăiesc, am întreprins o *analiză lacaniană* pentru a înţelege.

A vorbi, a intelectualiza sau a trăi ? Este adevărat că în psihanaliză, eu vorbesc... nu numai despre gânduri, ci şi despre sentimente şi senzaţii şi îmi trăiesc fricile, suferinţele (nu sunt prea intelectuală). Am învăţat că mânia mea este şi va rămâne mereu acolo, că este o furie de viaţă

În *Gestalt,* când îmi trăiam mânia, credeam că după aceea nu o să mai fie. Este adevărat că apoi eram mai calm, mai senin, dar de fapt, furia rămânea. "

BENEDICTE

" În *psihanaliză,* multe întrebări rămân fără răspuns, întrebări pe care nu mai îndrăzneam să le mai pun, sentimente refulate. Frica psihanalistului. Nu eram pe aceeaşi lungime de undă. Aşteptam ceva de la el, el aştepta ceva de la mine, nu am înţeles niciodată ce anume. Avea aerul că ştie tot şi eu nu ştiam nimic. Ritualul în sine era foarte rigid. « Bună ziua, Doctore... » « Bună ziua, Doamnă... » şi apoi îngrămădit într-un fotoliu, el pe un altul în spatele unui birou (o barieră pentru a împiedica contactul) fără să se mişte, mai ales să nu plâng, un miel în gura lupului. Nu se punea problema să schimb sau să lipsesc de la o întâlnire, era o întreagă afacere. "

b. Diagnostic

Psihanaliza	*Gestalt*
- Mai statică. - Adesea cu referire la o normă cu judecată mai mult sau mai puţin inclusă : perversul, istericul, narcisistul, sadicul, masochistul.	- Mai dinamică. - Puţine norme sau deloc.
- Diagnosticul est o judecată de fapt, apropiată de o judecată de valoare : castrare, rezistenţă la interpretarea analistului.	- Diagnosticul este mai dinamic, schimbător, propus ca o ipoteză, suscitând reacţia clientului care, după examen, se simte liber să adopte sau să respingă ipoteza oferită, de unde şi mai puţină rezistenţă din partea sa.

- Rezistența este mentală. Ea este adesea negativă şi diminuată de o judecată : "Este complexul dumneavoastră Œdipe pe care-l proiectați".	- Rezistența este mentală şi corporală. (armură). Lucrăm cu ceea ce simțim în corpul nostru. Se urmăreşte cum clientul se serveşte pentru a preveni şi evita emoțiile şi a le bloca. - Rezistențele au şi aspecte pozitive.

THOMAS

" *Gestalt* a venit să exploreze plajele rămase inexplorate de psihanaliză şi mi-a permis mai ales plonjări într-un regres mai important.

Gestalt nu respinge psihanaliza. Este o continuare. Este o analiză lărgită a dimensiunii individuale la dimensiunea de grup, a dimensiunii verbale la dimensiunea corporală şi emoțională, a dimensiunii trecutului la dimensiunea prezentului şi viitorului. Aş regreta ca Gestalt să-şi renege paternitatea analitică şi toate resursele pe care ea poate să i le aducă. Ar fi, de asemenea, regretabil ca Gestalt să rămână prizonieră a analizei tradiționale a "părintelui" său. Există aspecte bune şi rele de ambele părți, precum şi devieri posibile. Gestalt este mai bogată decât analiza, dar poate totodată să fie îmbogățită de aceasta. Aspectul religios există în *psihanaliză*. Există un "adevăr", există un stăpân, lectura "textelor sacre" ale lui Freud, exegezele textelor : "maestrul a spus". Există un oarecare conformism, o conotație moralizatoare (ex. homosexualitatea este o perversiune şi acuzatoare. Şi Gestalt este probabil normativă. Există noi norme anticonformiste, egocentrice de exemplu : a-şi permite toate plăcerile, fă ce vrei şi cu atât mai rău pentru ceilalți, trebuie să te bucuri, trebuie să-ți exprimi emoțiile, aici şi acum, nu este bine să fii rațional, nici măcar să gândeşti. Era un risc pentru Gestalt în California anilor 70 ! După ce mi-am negat corpul în psihanaliză, vor să-mi taie capul în Gestalt. Am un cap, un corp şi o inimă şi țin la asta."

NATACHA

"Diagnostic? Ignor ce diagnostichează *analistul* meu şi ceea ce este de diagnosticat la mine. Mă simt considerată aşa cum sunt."

BENEDICTE.

"Panicată, mă supun la teste psihotehnice mai întâi şi apoi, o encefalogramă. Aşteptam verdictul. A venit rece, crud şi foarte ştiințific: "nevroză fobică de angoasă". O etichetă pe care o consideram greu de dus. Devalorizată, respinsă în lumea celor nebuni, căutam un colac de salvare. După toți aceşti ani de *psihanaliză,* scriind aceste rânduri, inima mea se revoltă şi îmi vine să plâng. Nu aveam nevoie să fiu catalogată, aveam nevoie să fiu ajutată. Nu aveam nimic de-a face cu scenariul lor. Mă simțeam ca o fetiță pierdută într-o mare zbuciumată, urlând în mijlocul valurilor enorme, monstruoaseJe n'en n'avais rien à faire de leur cinéma. Je me sentais une toute petite fille perdue dans une mer en furie, hurlant au milieu des vagues, énormes, monstrueuses, invadată din toate părțile, încercând să mă fac înțeleasă, să fiu recunoscută.

Găsesc diagnosticul rece, o etichetă medicală ce vi se lipeşte pe spate, vă înscrie într-un catalog la rubrica "nevroză fobică de angoasă". Ce înseamnă aceasta ? Medicul o ştie, bolnavul, nu.

c. Proces terapeutic

Psihanaliză	*Gestalt*
- Mai statică. - A face să devină conştient : dacă pacientul realizează motivele inconştiente ale nevrozei sale sau ale rezistențelor sale, există speranța că va cunoaşte o ameliorare progresivă a stării sale. – Trezirea conştiinței este adesea înțeleasă ca percepția unei relații între un eveniment important din copilărie şi un simptom (de	- Mai dinamică. -Trezirea conştiinței este importantă, dar se insistă pe ce se întâmplă la clientul care devine conştient şi nu pe rezultat care ar fi interpretarea intelectuală. -Trezirea conştiinței este aplicată mai larg, nu numai la evenimentele trecute, ci mai mult la episoadele imediate, la ceea ce se întâmplă între

exemplu : dorința de a-şi vedea murind tatăl şi apariția unei paralizii).	sentimentele actuale şi tensiunile care apar sau dispar (de exemplu : îmi dau seama că simt că mă strânge în piept, că mi-e rău când mă gândesc la serviciu şi că mă simt mai bine dacă respir profund).

Mărturia lui Marcel

Psihanaliză	*Gestalt*
- În psihanaliză, îmi petreceam timpul încercând să înțeleg totul. Dar această terapie nu mă ajuta deloc să trăiesc mai bine. - Trăiam căutarea lui "de ce". - Era prea lung, prea lent, prea static. - Visele sunt interpretate de analist în manieră aproape magistrală, mai mult cu referință la "textele sacre" decât la propria mea experiență. Aveam impresia că trebuie să fac "turul complexelor" pentru a-mi satisface psihanalistul. Transferul era analizat şi interpretat intelectual. - Contra-transferul terapeutului se presupune că era analizat în secret, dar nu era exprimat. - Proiecția era interpretată.	- În grupul de Gestalt, m-am simțit mai bine când nu am mai încercat să înțeleg şi să explic (nivel intelectual). - Trăiam ceea ce mi se întâmpla. - munca era mai dinamică. - Visele erau trăite cu mai multă emoție. Le povestesc identificându-mă cu diferitele personaje care le compun : "Sunt tatăl meu şi eu... » "Sunt asasinul şi eu... » . Le joc eventual în psihodramă. Transferul este amplificat, exprimat, dar clarificat şi de transferul celorlalți sau viziunea lor despre terapeut. - Contra-transferul este exprimat verbal de terapeut sau de grup. - Proiecția este confruntată cu realitatea, apoi analizată.

Mărturia lui Bernard

Psihanaliză	*Gestalt*
- În analiză nu aveam conştiința impactului emoției asupra corpului meu. - Încercam mereu să înțeleg. Această atitudine mă tensiona, dar nici eu şi nici psihanalistul meu nu stabilisem conexiunea între căutarea mea intelectuală şi emoțiile mele. - Am încercat să înțeleg aproape singur, abandonat, fără ajutor, cum corespundea cazul meu complexelor descrise în cărți. - În acelaşi timp, mă împiedicam să citesc cărți de psihanaliză pentru a nu mă influența, supunându-mă astfel sfaturilor analistului meu. - Aveam impresia că rămâneam în ceață tot timpul şi că nu schimbam nimic în viața mea.	- În Gestalt, am învățat mai repede să fiu într-adevăr în contact cu ceilalți (întâlnire reală + proiecție) şi, prin aceasta, mai mult în contact cu mine însumi şi corpul meu. - Căutarea intelectuală era subliniată ca o rezistență în trezirea conştiinței emoțiilor pe care le trăiam. - Primeam mai mult ajutor de la terapeut sau de la grup pentru a mă înțelege pe o cale mai emațională. Rămâneam mai puțin blocat la nivelul înțelegerii. Schimbările erau de atunci mai rapide. - Încă de la început, eram foarte stimulat să citesc, sa-mi fac rezumatul lecturilor cu nişte comentarii intru- totul personale şi pentru a le spune şi celorlalți. - Mai mult în contact cu emoțiile mele, mi-am putut schimba treptat modul de viață considerabil şi mai rapid.

THOMAS

"*Tehnica psihanalitică* este efectiv lipsită de viață, de vitalitate, dacă nu chiar morbidă. Cel mai mare câştig pe care l-am obținut prin analiza mea este o mai bună acceptare a felului meu de a fi, în special în două domenii fundamentale, cel al sexualității şi cel al agresivității. Ea mi-a permis totodată să-mi accept mai bine impulsurile şi nevoile mele sexuale cu mai puțină culpabilitate, să mi le asum mai bine în loc să

le combat în zadar, să mă reneg şi să mă epuizez într-o luptă fără ieşire, să încerc să mi le asum, să le accept şi să le controlez în cele din urmă, să mă iubesc şi cu sexualitatea mea.

Gestalt m-a îmbogăţit mult : dimensiunea grupului, adică confruntarea cu ceilalţi, cum mă percep ceilalţi şi cum îi percep eu în realitate aici şi acum, în agresiunile mele, intoleranţa mea, dialectica mea despre putere, tandreţe, agresiune. Mi-am asumat mai bine emoţiile corporale şi sentimentele.

Dacă analiza m'a împăcat cu agresivitatea mea şi sexualitatea mea, Gestalt m-a împăcat cu emotivitatea mea care este o foarte mare bogăţie pentru a trăi din plin. Analiza a avut efectul de a îndepărta aspectul negativ al luptei cu mine însumi şi Gestalt, pe lângă faptul că m-a împăcat cu mine însumi, mi-a permis şi să utilizez într-un mod mai dinamic energia emoţională pe care o aveam. " Aceasta este în consens cu ce spuneam mai sus : analiza ca şi terapia individuală tind să reducă boala, Gestalt amplifică viaţa. "

NATACHA.

"A deveni conştient ? În *Gestalt,* am vrut să schimb anumite comportamente şi felul meu de a relaţiona. Am devenit mai atentă la limbajul corpului meu, la nevoile mele, sentimentele şi senzaţiile mele. Am învăţat să le ascult şi să le satisfac. Analiza îmi pemite să înţeleg ce fierbe în subsol şi impactul totutor acestor lucruri în viaţa mea. Pot să dau o explicţie clară li logică. "

BENEDICTE.

"Am început *psihanaliza* faţă în faţă. Eram, pe de o parte, tare dezamăgită, având impresia că eram un caz, dar pe de altă parte eram fericită. Reîncepeam să trăiesc : un tânăr, plăcut la privire, mă consacra în sfârşit numai mie însămi, patruyeci de minute pe săptămână. Găsisem pe cineva cu care să vorbesc, căruia să mă destăinui, cpe cineva care, credeam acest lucru cu fermitate, avea să se intereseze de mine, dar care ştia mai ales ceea ce eu nu ştiam. Mă imaginam aşteptată, sperată, dorită. Poate că el avea să mă descopere şi ma va iubi. Trebuia să mă iubească. Eu îl iubeam deja şi îl admiram în linişte, de departe, precum Dumnezeu Tatăl Atotputernic şi Iertător. Îi atribuiam puteri magice. Şi ca o fetiţă docilă, am început să mă simt mai bine, îmi imaginam că asta aştepta el de la mine şi mă supuneam. Nici nu-mi mai aduc aminte ce spuneam în timpul întrevederilor. Persoana era mai importantă pentru mine decât terapia. Ştiu că-mi structuram timpul, nu ca să mă simt mai bine, ci pentru ca să i-o pot spune. Mândră, tremurând de emoţie şi de frică, mă duceam la întâlnire şi vorbeam de cine, despre ce ? Îi vorbeam cum mi-ar fi plăcut să-i vorbesc unui prieten.

Am ănceput în *Gestalt* o terapie individuală mai întâi. Am abordat-o cu multă neîncredere : fără psihanaliză, fără diagnostic, etichete, monologuri, lucruri imprecise. Voiam ceva concret. Voiam să acţionez.

Am reluat, de asemenea, activităţile în grup, tot cu o anumită teamă. Cum aveam să reuşesc să-mi ocup locul şi să mă implic cu totul. După o scurtă fază de observaţie, în timpul căreia am participat mai ales la munca celorlalţi, m-am simţit acceptată, am primit mângâieri de care aveam mare nevoie ; Frica şi culpabilitatea s-au atenuat datorită exerciţiilor şi am înaintat rapid. Am lucrat pentru mine şi a fost bine. Impresia dintotdeauna că aveam în mine tot ce-mi trebuie ca să câştig mi s-a confirmat. Îmi lipsea doar un ajutor discret şi pozitiv. L-am găsit."

d. Atitudinea terapeutului

Psihanaliză	*Gestalt*
- Ecran alb, neutru, inexistent ca persoană (relaţia psihanalitică). Tot ceea ce apare vine, în principiu, de la pacient: el transferă sau proiectează. Neutralitatea binevoitoare a analistului 'garantează' obiectivitatea şi puritatea proiecţiilor şi transferului clientului.	- Ecran pe care clientul proiectează. Materialul psihoterapeutic se referă atât la experienţa prezentă a terapeutului cât şi la cea a clientului. (lărgirea câmpului terapeutic). Există ca persoană, poate să se manifeste şi să reacţioneze faţă de client, spune ceea ce simte(contra-transferul sau) în faţa clientului : transferul + proiecţia + întâlnirea reală aici şi acum. - Proces intra- şi interpersonal.

- Proces intrapersonal. - Este din punct de vedere emoţional răbdător şi pasiv. - Reacţionează la nivel intelectual prin interpretări, resimţite, eventual, de client ca o judecată autoriatră (este adevărul, obiectiv) sau primite ca o condamnare fără drept de appel. Comunică interpretările sale: dacă clientul se opune, înseamnă că este rezistent şi cu cât o face mai mult, iritându-se, de exemplu, cu atât mai mult este adevărat că interpretarea l-a atins la un anumit nivel.	- Reacţionează din punct de vedere emoţional la comportamentul clientului. - Înterpretează puţin sau nu interpretează deloc - Propune eventual trăirea sa ca fiind personală şi întrebă clientul dacă simte la fel sau dacă ea evocă ceva pentru el. - Terapeutul propune şi clientul decide. Terapeutul îşi utilizează conştiinţa pentru a împărtăşi faptele de comportament observabile. Este judicios : ţine cont mai mult de ce-i spune clientul că trăieşte decît de ceea ce gândeşte el. " Eu, terapeutul, ştiu mai puţin decât clientul ceea ce trăieşte el ". - Terapeutul redă clientului puterea a ceea ce i se întâmplă.
- "La ce vă gândiţi ?" (mai intelectual). - Ajută pacientul să devină conştient şi presupune că va urma o ameliorare.	- Văd că v-aţi schimbat la faţă. Ce se intâmplă în interiorul dumneavoastră chiar acum ? - Ajută şi antrenează clientul să devină conştient de ceea ce i se întâmplă, de ceea ce gândeşte, simte, trăieşte în corpul său. Terapeutul şi clientul cercetează.
- Analist mai autoritar sau autocratic, mai relaţional. Pasivitatea sa îi conferă orice putere (pasivitatea este o formă de putere : îl face pe celălalt să acţioneze). - Tăcut şi pasiv. - Dacă clientul nu "face" nimic, totul vine de la el, este problema sa. Dacă nu se întâmplă nimic, psihanalistul aşteaptă şi nu este responsabil. - Transferul este analizat, supervizat, interpretat, controlat pe cât posibil, dar nu este niciodată comunicat pacientului.	- Terapeut mai relaţional, mai democratic, mai responsabil. - Terapeutul se simte, de asemenea, responsabil de progresul clientului : el examinează dacă unele din atitudinile sale pot bloca clientul tăcut. Poate să-l întrebe. - Intensifică conştiinţa contra-transferului său. Terapeutul se presupune a fi un client mai experimentat, mai conştient de contra-transferul său (primul participant al grupului). El vorbeşte clientului despre contra-transferul său. Clientul va decide dacă este pertinent sau nu. - Ca terapeut, eu pot fi o persoană, observând ce se petrece, devenind conştient de ceea ce simt, exprimând anumite reacţii. - Pot fi vulnerabil, căci şi eu mă expun, ţin cont de ceea ce pot evoca la clientul meu şi de ceea ce poate el evoca la mine. - Terapeutul nu este expertul care ştie tot (impresie trăită de mine adesea în Gestalt), el propunea interpretarea sa sau punctul său de vedere fără să mi-l impună.
- Analistul este expertul care ştie (impresie pe care am trăit-o ca analizat). Expertul este deasupra clientului. - Dependenţă mai mare : analistul poate împiedica un pacient să participe la un grup "pentru a nu dilua transferul ". - " Trebuie să-mi întreb analistului dacă pot să fac	- Terapeutul Gestaltist abordează problema, ajută clientul să decidă ce va face (grup sau cuplu), îşi dă părerea, propune eventual să aştepte un anumit timp pentru a valida decizia.

o terapie de cuplu sau dacă pot să-mi schimb serviciul ". - Refuz categoric față de orice schimbare : fără decizii importante în timpul analizei. - Dependență mai mare : clientul nu poate să-şi schimbe orarul ; trebuie să urmeze perioada de vacanță a analistului său.	

THOMAS

" În *analiză,* nu am decât un terapeut, un punct de vedere. În *Gestalt*, văd doi animatori, bărbat şi femeie, fiecare cu viziunea lui despre aceeaşi problemă. Analistul caută la toți un complex Œdipe. În *Gestalt*, plecând de la emoțiile care apar 'aici şi acum', văd adesea apărând manifestări bărbat-mamă şi femeie-tată pe care pot să le integrez teoriei psihanalitice. În *analiză*, partea dogmatică mă plictiseşte : dacă nu apare, înseamnă că este ascunsă pe undeva. Una din valorile *Gestalt* este absența prejudecăților. "

NATACHA.

" Am ales mereu terapeuți bărbați. Nu cred să-l fi văzut pe *analistul* meu ca pe un tată, un frate sau orice altă persoană. El este pentru mine 'mama cea bună' care îmi acordă timp, atenție. Este ceea ce percepeam şi la terapeutul meu în *Gestalt* care m-a ajutat, iubit şi, chiar dacă mă simțeam urâtă, proastă şi rea, m-a recunoscut. Apreciez mult acest lucru. Pe de altă parte, în *analiză,* nu mi s-a părut niciodată că n-aş fi înțeleasă sau interpretată altfel decât o făceam eu. În *Gestalt,* mă simțeam uneori interpretată şi trebuia să mă apăr împotriva proiecțiilo de care nu aveam cum să scap. În nici un caz, nu-mi consider *analistul* drept un interpret. Eu interpretez… el nu interpretează niciodată pentru mine. Poate să o facă pentru el, dar mie nu-mi pasă. Nu am nevoie să ştiu. Am nevoie să mă cunosc. "

Douăzeci de ani mai târziu, Natacha, recitind acest text, îmi scrie : « Acum, am tendința de a căuta ajutor la femei pentru a evolua. Principiul feminin mi se pare prioritar. Îmi imaginez că Natacha (pseudonyme) eram eu. Nu mă mai recunosc la fel. Gestalt şi apoi analiza au fost pentru mine etape pe drumul vieții mele şi le mulțumesc celor care m-au însoțit. Ceea ce cred acum este că nici una (analiza deloc) nici cealaltă (Gestalt puțin mai mult) nu aveau o contribuție destul de mare la aspectul spiritual al ființei noastre. Ceva dincolo de transpersonal. Un alt nivel de conştiință care este conştiința dimensiunii noastre 'divine'. Aş spune că cu cât înaintez mai mult, cu atât mai puțin ştiu « clar şi logic » ce logică ?? Am impresia că uneori călătoresc la frecvențe diferite – ceea ce nu este întotdeauna confortabil.

BENEDICTE.

" *Analistul* meu,… Nimic, un zid, o statuie : mereu tânăr şi frumos, dar rece, atât de puțin uman. Dar trebuia să mă duc, eram condiționată. Nu eram oare bolnavă ? Una dintre pacientele sale ? Şi mi-era din ce în ce mai penibil : soseam bolnavă pentru că trebuia, nu eram primită decât pentru asta, explicam ,îmi analizam siptomele, boala, mereu boala… Fără ecou sau răspuns, o impresie de indiferență, un zâmbet schițat îmi lăsa impresia că exist, dar nu pentru mult timp. Mă simțeam din ce în ce mai prost. Vorbeam cuiva şi nu cu cineva. Eram foarte dependentă. Personalitatea terapeutului în *Gestalt* mi se pare foarte importantă şi cu totul alta. Nu am impresia că mă aflu în fața unui medic, că sunt bolnavă. El este prietenos, activ, înțelegător. Pot să vorbesc cu el. "

Aceste mărturisiri care nu sunt univoce nuanțează puțin afirmațiile categorice de la început. Convergențele se creionează : în *psihanaliză*, preponderența analizei, interpretării şi diagnosticului, neutralitatea terapeutului ; în *Gestalt*, reactivarea emoțiilor şi stimularea schimbărilor de comportamente, o mai mare participare a terapeutului, într-o relație mai vie cu clientul.

D. PSIHANALIZA : CONTINUARE A RELIGIEI ?

Ceea ce va urma nu va face plăcere anumitor psihanalişti ortodocşi. Nu se vor recunoaşte în această descriere pe care o vor găsi eronată, plină de prejudecăți sau imprimată de un diagnostic precum : revoltă împotriva tatălui, complexul Œdipe. Cred că aş fi văzut acest text ca şi ei cât timp eram în psihanaliză.

Când eram adeptul deplin al religiei catolice, îi vedeam la fel pe atei : eretici, protestanți.

Multe lucruri pe care le-am trăit în *'Biserica psihanalizei'* şi drumul pe care l-am urmat pentru a ieşi de aici sunt oarecum asemănătoare procesului ce a avut loc în mine vis-à-vis de religie.

Cât eram în psihanaliză, simțeam unele indispoziții pe care nu le puteam defini. Am putut să le clarific progresiv ulterior, mai ales când am 'îndrăznit' să vorbesc despre sentimentele şi îndoielile mele 'co-religioşilor mei' şi apoi 'necredincioşilor'. Sentimentele pe care le trăiam aveau adesea un ecou care lărgea şi preciza felul meu de a vedea.

Ce m-a frapat cel mai mult este probabil *'ritualul' psihanalitic*, atitudinea analistului pe care-l numesc 'robotul psihanaltic'. Cu toate că vorbim de interdicție pentru a ne elibera sau de interdicțiile societății pentru a ne degaja în cura psihanalitică, am avut adesea impresia că interdicția se întorcea în biserică sau în relația psihanalitică într-o formă deghizată.

În relația psihanalitică, aveam impresia că era interzis contactul direct cu pacientul. Totul este bine organizat pentru ca acest contact direct să nu aibă loc şi există multe motive pentru acest lucru, motive intelectuale bineînțeles. Experiența prezentului este evitată cu grijă, atât de partea pacientului cât şi de partea analistului. De partea pacientului, tot ce el manifestă, spune, experimentează, simte şi trăieşte este sistematic *transportat undeva, cândva*. Ceea ce trăieşte el acum vis-à-vis de analistul său nu este decât o repetare a trecutului, este ceea ce numim *transfer*: reportul sentimetelor pe care pacientul le avea altădată față de părinți asupra persoanei actuale a analistului. Atunci, povestea pe care o inventează este aceasta : tot ceea ce pacientul trăieşte nu are nimic de-a face cu analistul său, dar nu este decât reinventarea trecutului. Totul este o reflectare a trecutului. Am trăit aceasta în psihanaliză, dar şi în grup analitic. Da, este adevărat, am participat la grupuri psihanalitice cu mult inaintea psihanalizei mele şi a formării mele în Gestalt terapie. Era dinamică de grup de inspirație rogeriană, dar recuperată oarecum de psihanaliză prin intermediul persoanei liderului grupului, o psihanalistă foarte interpretativă de renume mondial. În acest gen de grup, tot ceea ce se petrecea, toate sentimentele pe care puteam să le trăiesc față de un alt participant sau de o altă participantă, totul era colorat de transfer. Nu-l întâlneam într-adevăr pe celălalt, ci un substitut al tatălui meu, al mamei mele sau al fratelui meu. Aveam impresia, în mod confuz, dar mai clar după aceea, că eram deviat de la traiectoria mea precum un avion deturnat de la destinația sa de un pirat al aerului. După mai mulți ani, am văzut că puteam trăi relații altfel decât transferurile, puteam trăi relații directe cu cineva, în afara transferului. Mult mai târziu, m-am simțit revoltat că am fost înşelat, trădat în sentimentele mele. Avusesem acelaşi sentiment de trădare când primeam o invitație la o pensionare pentru cupluri, intitulată: " Fericit(ă) acel (aceea) ce vine în numele Domnului ". Compătimesc într-adevăr omul care vede în fața lui o femeie care vine " în numele Domnului ", decât în numele său personal. Aveam acelaşi sentiment când mi se propunea 'să-mi iubesc aproapele din dragoste pentru Dumnezeu', ciudată impresie că eram un mercenar în religie sau un alienat al timpului trecut care vegetează în prezent. Simțeam un fel de interdicție de a trăi în prezent.

Aveam impresia că eram discipolul unui gropar sau al unui arheolog. Alienarea prezentului prin întoarcerea trecutului.

Această interdicție a vieții în prezent sau a contactelor directe în relația psihanalitică se manifesta şi prin utilizarea inconştientului pe care o realizam. Inconştientul era cel ce îi răpea valoarea experienței conştiente aici şi acum. Un fel de piedică: mă simțeam adesea încurcat de interpretarea psihanalitică. Dacă nu mă recunoşteam în ceea ce psihanalistul încerca să mă facă să înțeleg, se datora faptului că nu eram conştient de acest lucru. Nu neg experiența inconştientului, dar aveam uneori impresia că inconştientul era o armă pentru a mă convinge că greşeam, armă ce permitea psihanalistului să-şi exercite autoritatea asupra mea. Mulți analişti manifestă ceea ce numesc comportamentul sau 'complexul şerifului'. În filme, şeriful are întotdeauna dreptate.

Interdicția se ascundea sub alte forme ca să nu se vadă în afara şedințelor psihanalitice sau a şedințelor de grup : era mai bine să nu-ți cunoşti analistul. Nimic nu putea fi trăit în prezent, în real. În acelaşi mod, eu nu puteam să-mi văd analistul, aşezat, ascuns ăn spatele meu, culcat pe divan. Dacă ar fi putut să mă primească cu o mască, într-un templu sacru, introdus de un portar, cred că ar fi făcut-o. Interdicția întâlnirii în prezent se manifesta şi prin *rigiditatea* schimburilor, cel puțin în şcoala freudiană : trebuia să accept patru şedințe pe săptămână, mereu la ore fixe, fără derogări, fără absențe, obligat să mă pliez după vacanța analistului meu, neavând libertatea să-mi iau concediu într-o altă perioadă, căci trebuia să plătesc

şedinţele de la care lipseam. Problemele exterioare ale realităţii nu puteau să intervină pentru a conferi mai multă suplețe acestor schimburi. Psihanaliza mea, ca şi religia pe care am trăit-o, avea ceva anti-viață.

Terapeutul îşi interzice să existe ca persoană: el este *neutru*, obiectiv, nu-şi exprimă sentimentele, nu zâmbeşte niciodată sau abia schițează un zâmbet, situație în care el face o concesie, aproape o scuză. Este aproape un robot psihanalitic. Culmea e că afişează ceva de genul : " Veniți la mine pentru a regăsi viața ". În spatele acestui panou de la intrare am putea citi : " Ghiciți ceea ce vă spun să faceți pentru a vă elibera, dar nu faceți ca mine. Faceți ce vă spun (asociere liberă de idei), dar nu faceți ce fac eu (neutralitate, inhibiția acțiunii). Este o injuncție paradoxală.

Tot ce puteam face în acțiune în relația prezentă era diminuat de păcat : era o 'trecere la faptă', un fel de păcat mortal ce trebuia evitat cu orice preț. Religia spunea: " Am păcătuit mult cu gândul, cu vorba şi cu fapta. ". Psihanaliza favoriza cuvântul ca mijloc de eliberare, dar continua să interzică acțiunea. Ori, eu am descoperit mult prin 'trecerea la acțiune' în Gestalt, fără 'trecere la faptă'. Aici, acțiunea, în sensul de 'actual' (act ca acțiune şi actual ca aici şi acum) îmi permitea, față de alți participanți, să exprim în prezent sentimentele trecute şi să-mi dau seama că începeam progresiv să repet în prezent acelaşi trecut inadecvat precum teama sau mânia. Trecerea la actual, favorizată în Gestalt, mi-a permis să epuizez şi să fac inutilă dorința atât de repetată a 'trecerii la faptă', mereu interzisă şi niciodată experimentată.

Ca în orice religie, există un '*Dumnezeu Tatăl': Freud*. Sunt surprins, uneori iritat, alteori speriat când citesc anumite articole sau cărți psihanalitice, să văd cât de mult se face referire la ' Tata Freud'. Am sub ochi 'Vocabularul psihanalizei' de Laplanche şi Pontalis. Am impresia că citesc o carte de exegeză în care se fac comentarii despre cărțile sacre. O parte foarte importantă face referință la 'gândirea maestrului', Freud, Dumnezeu Tatăl. Unele variante sunt împrumutate de la evanghelişti şi apostoli, Rank, Ferenczi ; uneori, se face apel la 'Părinții Bisericii' precum Mélanie Klein, Abraham, dar foarte puțin şi chiar mai rar la precursorii Vechiului Testament, precum Janet. Ca şi cum inspirația s-ar fi epuizat cu primii apostoli şi nimic nu s-ar mai fi inventat de atunci. Freud, în autoritarismul său, semăna puțin cu Mahomet, care se autointitulase ultimul profet : nimic nu mai putea fi revelat sau scris după el. În conferințele psihanaliştilor, sunt speriat şi iritat când se citează în repetate rânduri cazurile şi scrierile maestrului sau exemple extrase din literatura franceză, ca şi cum analiştii nu puteau să vorbească deloc despre practica lor personală cu clientul lor. Am condus mai multe congrese şi insistam pe lângă conferențiari să dea exemple extrase din practica personală. Analiştii răspundeau mai greu decât ceilalți terapeuți la această cerință. Când citesc cărți despre Gestalt, se vorbeşte din când în când despre Perls, fiind citat printre mulți alții.

Gestalt îmi dă impresia că sunt în permanentă schimbare şi că fac appel la resurse diferite, fie că este vorba de Freud, Jung, psihodramă, filozofie orientală, existențialism. Peste tot unde o altă teorie redă mai bine realitatea, ea este prezentată deschis, cu toleranță şi fără frică de erezie.

În religie am învățat că : " Dumnezeu ştie tot ; că dacă eu nu te văd, Dumnezeu te vede ", că sunt încercuit din toate părțile ca într-o închisoare care are conturul pielii mele. Dacă Dumnezeu îmi cunoaşte gândurile secrete, pot să mă simt peste tot amenințat. Psihanalistul face şi mai bine. El îmi cunoaşte gândurile inconştiente, închisoarea îmi invadează pântecul. Cel puțin cu Dumnezeu, aşa cum îmi era prezentat, ştiam la ce să mă aştept şi el ştia ce ştiam. Cu psihanalistul, mă simt urmărit şi mai mult : el ştie chiar şi ce eu nu ştiu. El îmi spune chiar ceea ce nu ştiu cu 'adevărul ştiințific' drept mască. Uneori nici nu mi-o spune. Mă simt demascat în şanțurile unei fortărețe. Nu ştiu nici măcar dacă apărătorii, în spatele zidurilor lor, mă văd.

În Gestalt, terapeutul mă ajută să descopăr ; el îmi oferă uneori punctul său de vedere, percepția sa, dar este pe picior de egalitate cu mine. Il îşi propune interpretările la acelaşi nivel cu mine şi ne lămurim reciproc. Am impresia că mă aflu în fața unui om care caută împreună cu mine drumul vieții mele. Cu psihanalistul, am impresia că sunt urmărit pe cărările secrete ale caracterului meu.

'Doctrina freudiană' evocă 'doctrina creştină'. Anumite mecanisme psihologice descrise de psihanaliză întâlnesc experiența curentă trăită şi sunt descrise şi de alte teorii psihologice. Mi s-a întâmplat adesea să citesc sau să aud vorbindu-se de anumite explicații psihanalitice care nu răspund la ceea ce trăiesc (vreau să accept că există probabil în inconştientul meu) şi pe care nu le-am întâlnit niciodată la ceilalți. Mă întreb atunci dacă aceşti oameni nu sunt pe cale de a repeta teoriile inventate de cineva care nu a trăit niciodată nimic în corpul său. Pentru mine reprezintă transmiterea unei doctrine ca cea a păcatului original sau a vieții îngerilor. Am acest sentiment când un analist vorbeşte despre 'scena

primitivă', despre 'stadiul anal', despre 'impulsurile morții', despre 'dorința de penis' la femeie. Aici simt eu 'aspectul religios' al doctrinei psihanalitice.

În sfârşit, în *'ritualul curei'*, psihanalistul se ascunde cum se ascunde Sfântul Sacrament ; el nu se manifestă, precum Dumnezeu pe care nimeni nu-l vede niciodată şi, curios, el numeşte aceasta 'regula abstinenței', doi termeni cu conotație religioasă.

GLOSAR

ANALIZĂ TRANZACTIONALĂ: metodă de descriere a structurii personalității, a tranzacțiilor între persoane şi a terapiei, inventată de *Eric BERNE*. USA. (CH. I.)
ASCETISM: formă de introiecție a plăcerii interzise. (CH. X. A. 7°.)
BALINT: medic ungar. El a invitat la Londra (1950-1970) metoda discuției de caz inspirată din psihanaliză, pentru a-i ajuta pe medicii generaliști să-şi abordeze pacienții într-o manieră a suferinței şi bolii lor, atât fizică cât şi psihologică. Este o psihoterapie proprie practicienilor care nu sunt specializați. (CH. II.)
NEVOIE : în ordine descrescătoare a importanței, Maslow distinge cinci nevoi : nevoile fiziologice, nevoia de securitate, nevoia de apartenență şi dragoste, respectul de sine şi realizarea de sine. (CH. VIII.)
BIOENERGIE: Metodă terapeutică inventată de *W. REICH*, ce insistă mai mult pe manifestarea sentimentelor, a emoțiilor şi a dorințelor refulate, prin exprimare corporală, exerciții respiratorii, contactul fizic etc.(CH. II.)
MÂNGÂIERE POSITIVĂ: fizică sau psihologică, ca o apreciere exprimată în terapie față de o persoană pentru a o ajuta să-şi recâştige respectul de sine. Termen utilizat în analiza tranzacționlă.
CONFLUENȚĂ: tendința de a reduce diferența dintre sine şi ceilalți şi de a mări dependența. (CH. X. F.)
CICLUL GESTALT sau ciclul satisfacerii nevoilor : proces urmat de om pentru a găsi un răspuns satisfăcător la nevoile de siguranță, de apartenență şi dragoste, de respect de sine şi de realizare de sine. (CH. VIII.)
APĂRARE : a se vedea REZISTENȚE. (CH. X.)
DIAGNOSTIC. Denumirea unei boli. Exemplu: anghină roşie.
DIAGNOSTIC EXTINS : diagnostic extins unei situații. Exemplu: copil ce suferă de o anghină roşie cu o mamă neliniştită care dramatizează şi refuză antibioticele.
DINAMICĂ DE GROUP: abordare care consideră că, prin comportamentul său spontan şi fără cuvinte, fiecare participant într-un grup are tendința de a reproduce aici genul de relație pe care-l stabileşte şi în exterior. (CH. II.)
EMBOURGEOISEMENT : formă de introiecție codificată a vieții publice în care obişnuințele de superioritate predomină asupra nevoilor prezente. (CH. X. A. 6°)
EMPATIE : termen creat de *ROGERS* şi care cuprinde o primă mişcare de simpatie (a trăi sentimentele celuilalt 'ca şi cum', fără a uita vreodată că este 'ca şi cum' şi o mişcare secundă de retragere care este empatia propriu zisă şi care implică o distanțare pentru a aprecia situația mai obiectiv.
EVITARE SAU DEFLEXIE: mijloc de a evita contactul cu sentimentele sale, nevoile sale şi cu ceilalți, depersonalizând ceea ce se spune, nerăspunzând la întrebare, generalizând, întorcând privirea. (CH. X. E.)
FREUD: fondatorul psihanalizei (1856-1939) ce utilizează interpretarea. Proiecțiile şi transferul sunt descoperirile majore ce există în toate metodele terapeutice.
GESTALT-TEORIA sau TEORIA FORMEI a fost creată de *WERTHEIMER, KÖHLER ET KOFFKA* la sfârşitul secolului XIX : Gestalt este un cuvânt german care se poate traduce prin formă 'formă' sau 'structură'. Gestalt distinge 'senzația' (proiecția unui cub pe o suprafață plană) percepției ('viziunea' unui cub în trei dimensiuni). Din tot ceea ce vedem, auzim sau ne imaginăm, noi proiectăm experiențe sau conflicte din trecut care îmbogățesc sau deformează prezentul şi creează conflicte (CH. VI)
GESTALT-TERAPIE: abordare existențială descoperită *PERLS*. Ea utilizează terapia individuală şi diverse tehnici de grup, pentru a reuşi, prin intermediul jocului de rol, să evoce şi să exprime existemța reală a individului în prezent. *SOCIETATEA FRANCEZĂ DE GESTALT* există din 1975. (CH. VII.)
GRUP DE ÎNTĂLNIRE: metodă de grup dezvoltată în SUA. EA utilizează levierul întâlnirii autentice "aici şi acum" prin jocuri şi exerciții de întâlnire pentru a ameliora relația interpersonală. Acest mod de întâlnire amplifică expresia emoțională a sentimentelor în detrimentul dimensiunii intelectuale. Mişcare apropiată de Gestalt. (CH. II.)
IDENTIFICARE : proiecție care constă în a se simți identic cu persoana despre care se vorbeşte şi a trăi

prin identificare sentimentele sale sau suferința sa, creând astfel o fuziune. Este o formă de simpatie care

facilitează înțelegerea mutuală de care este bine, într-o a doua etapă, să se ia distanță pentru a ajunge la empatie, mai terapeutică.
IDEOLOGIE : credință transformată în adevăr. Formă de introiecție transformată în sistem decredință.
INTROIECTIE: constă în a interioriza şi a adopta ("a decide" de a fi de acord) obligațiile sau interdicțiile venite de la părinți şi de la educatori. (CH . X. A.)
KIBBOUTZ DE GESTALT: Viață comunitară şi de muncă valorizată prin terapie. (CH. II.)
LEADER ou GRUP LEADER: animator de grup sau terapeut de grup sau şef într-un grup.
MECANISME DE APĂRARE: a se vedea REZISTENȚE.
MEDECINA PENTRU O PERSOANĂ sau MODEL MEDICAL: medicina clasică unde numai bolnavul est luat în considerație, ca un obiect de observat şi de vindecat. Medicina pentru două persoane (a se vedea p. 34) consideră în plus persoana medicului şi relația medic-bolnav ca un mijloc de a clarifica diagnosticul şi ca levier terapeutic. (CH. II.)
MODEL MEDICAL – a se vedea MEDECINA PENTRU O PERSOANĂ.
NEVROSĂ: stare a celui care suferă de conflicte interioare vechi care se repetă în prezent, care-l fac să fie creatorul propriei nefericiri sau să suporte greu obținerea a ceea ce-şi doreşte cu ardoare. Este rezultatul disfuncției conflictuale ce rezultă din rezistențe. (CH. X.)
NEVROZĂ DE TRANSFER: ea se operează când pacientul repetă cu psihanalistul nevroza sa obişnuită. (CH. XIII. A.)
NORME : introiecție socializată a regulilor şi obişnuințelor învățate altădată şi reproduse în prezent fără necesitate actuală. (CH. X. A. 4°.)
NORMOZĂ: stare a celui care este întru totul supus normelor, normalizat, fără viață originală. (CH. X. A. 4°)
TRECERE LA ACȚIUNE: acțiune cu caracter impulsiv şi adesea agresiv, mască a ieşirii din refulare. (CH. IX. B. 6°.)
PERLS: fondatorul Gestalt-terapiei (1895-1969). (CH. VII.)
PERCEPȚIE : etapă care urmează senzației în care persoana organizează şi structurează datul sensibil pentru a-i da un sens în funcție de lucrurile învățate în trecut sau pentru a-l deforma proiectând inconştient semnificațiile trecutului într-un mod inadecvat situației prezente. (CH. IX. B. 2°.)
POLITICĂ ŞI RELIGIE: popoarele şi responsabilii politici dezvoltă aceleaşi mecanisme de apărare ca persoanele din viața lor privată. (CH. XI.)
A DEVENI CONŞTIENT DE SENTIMENTELE SALE: etapă importantă în ciclul satisfacerii nevoilor. (CH. IX. B. 4°.)
PROIECȚIE: are loc când subiectul proiectează asupra celuilalt (îi spune în față, îi atribuie) sentimentele sale interzise, introiectate sau opiniile sale nerecunoscute ca fiind ale sale. (CH. X. B.)
PSIHANALIZĂ: disciplină fondată de *FREUD*. Ea comportă o metodă de diagnostic a tulburărilor psihice bazate pe explorarea inconştientului, o metodă de tratament psihologic bazată pe transfer şi o descriere a personalităților normale şi patologice. (CH V.B. et CH. XIII)
PSIHODRAMĂ: Metodă terapeutică inventată de *MORENO* utilizând limbajul şi tot comportamentul corporal prin puneri în scenă unde conflictele întâlnite altădată în exterior sunt jucate din noua ici cu alți parteneri figurând pe mama, tata, fiul şi patronul... în vederea modificării comportamentelor nesatisfăcătoare. (CH. V. B.)
PSIHOLOG UMANIST: este o ABORDARE ŞTIINȚIFICĂ pluridisciplinară a experienței umane care studiază omul în globalitatea sa. Este, de asemenea, un ansamblu de METODE DE SCHIMBARE INDIVIDUALĂ sau DE GRUP, asociind metodele non-directive ale lui *ROGERS*, psihanaliza existențială, bioenergia, analiza tranzacțională, Gestalt-terapia, etc. (CH. II.)
RELIGIE : a se vedea POLITICĂ ŞI RELIGIE (CH. XII.) ; psihanaliză şi religie (CH. XIII.D.).
REZISTENȚE: ceea ce împiedică comportementul natural, obstacol în procesul de satisfacere a unei nevoi (a se vedea ciclu şi rezistențe). Mecanisme de apărare, rezistențe, blocaje, complexe, refulări sunt apropiate ca sens, aproape sinonime (CH. X.)
RETROFLEXIE: constă în a întoarce împotriva sa ceea ce ar vrea să facă celorlalți sau ca celălalt să-i facă. (CH. X.)
SCENARIU DE VIAȚĂ : termen utilizat în analiza tranzacțională pentru a desemna comportamentul repetitiv al unei persoane ce a primit injoncțiuni de la părinți (nu ai dreptul să…nu fi intim) ; la un

moment al creşterii sale, copilul ‘decide’ să adopte acest comportament care a devenit un scenariu de viaţă (nu am dreptul să… nu pot fi intim, este dezgustător). Persoana va fi toată viaţa sa actorul unui scenariu scris de părinţii săi. (CH. X. A. 2°.)

SENZAŢIE : prima etapă în ciclul satisfacerii nevoilor. Este datul sensibil, obiectiv.

TRANSFER: proces prin care dorinţele inconştiente se actualizează asupra persoanei analistului. Clientul retrăieşte sentimentele trăite altădată faţă de părinţii săi. (CH. X. C.)

TRANSFER LĂRGIT: înglobează reacţiile participanţilor cu transferul lor, faţă de tot ceea ce apare în interiorul grupului. (CH. IV. et CH. X. C. 5°.)

SENTIMENT : etapă importantă în satisfacerea nevoilor. Principalele nevoi sunt : bucurie, tristeţe, furie, frică, dragoste, ură, indiferenţă. (CH. IX. B. 3°.)

BIBLIOGRAFIE

1. BALINT, Michaël : *Le médecin, son malade et la maladie*, Ed. Payot 1966.
2. BERNE Eric : *Des jeux et des hommes.* Ed. Stock 1975.
   Que dites-vous après avoir dit 'bonjour' ? Ed. Tchou 1977.
3. de MARCHI Luigi : *Psycho-politique.* Ed. Payot 1981.
4. DURRAND-DASSIER, Jacques : *Groupes de rencontre. Marathon.* Ed. De l'Epi 1973.
5. GINGER, Serge et Anne : *La Gestalt, une thérapie de contact.* Ed. Hommes et groupes. Paris. 5ème édition 1994.
6. GINGER, Serge : *La Gestalt, l'art du contact.* Marabout 1995.
7. HARRIS, Thomas : *D'accord avec soi et les autres.* Ed. de l'Epi. Paris.
8. JACQUES, André : *La Gestalt-thérapie, irrémédiablement américaine ?* Revue Gestalt n°6. Paris 1944.
9. JANOV, Arthur : *Le cri primal.* Ed. Flammarion 1974.
10. JUSTON, Didier : *Le transfert en psychanalyse et en Gestalt.* Lille. La boîte de Pandore 1990 (290 p.).
11. LAING, Ronald : *Noeuds.* Ed. Stock.
12. LAPLANCHE, J et PONTALIS, J.-B. : *Vocabulaire de la psychanalyse.* PUF Paris 1967 (408 p.).
13. LISS, Jérôme : *Débloquez vos émotions.* Ed. Tchou. Paris 1978. Ed. FAR. Lausanne 1988.
14. LENHARDT, Vincent : *L'analyse transactionnelle.* Ed. Retz Paris 1980.
15. LOWEN, Alexander : *La dépression nerveuse et le corps.* Ed. Tchou.
16. MASLOW, A : *Vers une psychologie de l'être.* Ed. Fayard Paris 1972.
17. MOREAU, André : *Défrichez votre passé.* Ed. Nauwelaerts (B) et Frison Roche (Paris) 1998. 255 p.
18. MOREAU, André : *Gestalt-thérapie, chemin de vie.* Ed. Maloine Paris 1983. Epuisé.(2)
19. MOREAU, André : *Autothérapie assistée.* Ed. Nauwelaerts (B) et Frison Roche (Paris) 1990. 405 p. (1)
20. MOREAU, André : C*ommunauté thérapeutique Y Voir Clair.* A Y Voir Clair.
21. MOREAU, André : *Formation psychologique en médecine et groupe Balint.* Ed. Nauwelaerts (B) et Frison Roche (Paris). 1990. 191 p.
22. MOREAU, André : *Pouvoir, autonomie, guérison.* A Y Voir Clair. 221 p.(1)
23. MOREAU, André : *Psychothérapeute: 'faire' de la thérapie ou 'être' thérapeute.* Ed. Nauwelaerts (B) et Frison Roche (Paris). 2003 (1)
24. MOREAU, André : *Psychothérapie : méthodes et techniques.* A Y Voir Clair. 120 p (1) 2000
25. NEILL, A.S. : *Libres enfants de Summerhill,* Ed. François Maspero, Paris 1975.
26. PETIT, Marie : *La Gestalt-thérapie de l'ici et maintenant.* Ed. ESF Paris 1984.
27. PERLS, Frédérick : *Rêves et existence en Gestalt-thérapie.* Ed. de l'Epi Paris 1972.
28. PERLS, Frédérick, EFFERLINE et GOODMAN : *Gestalt-thérapie.* Ed. Stanké Canada 1977.
29. PERLS, Frédérick : *Rêves et existence en Gestalt-thérapie.* Ed. de l'Epi Paris 1972.
30. PIAGET, Jean : *La conscience morale chez l'enfant.* Delachaux et Niestlé 1948.
31. POLSTER : *Gestalt-thérapy integrated.* Ed. Vinteage Pookes 1973-1977.
32. ROBINE, Jean-Marie : *La Gestalt-thérapie.* Morisset Paris 1994.
33. ROGERS, Carls : *Les groupes de rencontre.* Ed. Dunod 1970.
34. SANDLER, Joseph : *Projection, identification, identification projective.* PUF Paris 1991.
35. SCHUTZ, William C. : *Joie.* Ed. de l'Epi 1974.
36. ZINKER, Joseph : *Se créer par la Gestalt.* Les éditions de l'homme Montréal 1981.

(1) Traduse în limba română
(2) Tradusă în spaniolă

REZUMAT

1. Primele capitole aduc numeroase exemple extrase dintr-o lungă practică a autorului în experiențele sale de Gestalt-kibboutz şi în comunitatea sa terapeutică pe care o conduce de mai bine de 20 de ani. El explică cum, prin numeroasele sale formări aprofundate şi practica sa îndelungată, a ajuns la această terapie a lui 'aici şi acum'. Fiecare, cel mai adesea fără să o ştie, repetă în fiecare zi conflictele sale obişnuite şi drama existenței sale.

2. *Terapia individuală* este centrată pe boală ; *terapia de grup* este centrată pe dezvoltarea vieții ; Prima ajută la înțelegerea conflictelor venite din trecut şi grupul face posibilă retrăirea lor aici şi acum, ceea ce permite experimentarea unor comportamente alternative aducând un răspuns mai satisfăcător nevoilor de apartenență şi dragoste, de a fi util, de securitate şi de libertate.

3. Maturitatea se dezvoltă când persoana poate găsi răspunsuri la nevoile sale şi poate trece de la suportul celor din jur la a conta pe suportul personal.

4. Comportamentele nevrotice reprezintă ansamblul rezistențelor care împiedică procesul de maturizare, în principal introiecțiile normelor, interdicțiile şi obligațiile din trecut, proiecțiile lor în prezent şi transferurile sentimentelor din trecut asupra persoanelor prezente.

5. Conflictele astfel integrate se dezvoltă în acelaşi mod în familie, în dragoste şi în cuplu, la seviciu, dar şi în politică şi religie.

6. O şedință de *terapie de grup* dezvoltată aici permite să se vadă cum se poate găsi un raspuns la o nevoie.

7. Un *tablou comparativ între psihanaliza şi Gestalt* arată diferența de metodă, de diagnostic, de proces terapeutic, de atitudine a terapeutului şi de poziție a clientului. Este oare *psihanaliza o continuare a religiei* ? Mai multe elemente ne determină să credem aceasta : rigiditatea contactelor, ritualul, autoritatea, exclusivismul, neutralitatea, culpabilizarea.

RESUME

1. Les premiers chapitres apportent de nombreux exemples tirés de la longue pratique de l'auteur dans ses expériences de Gestalt-kibboutz et de sa communauté thérapeutique privée qu'il conduit depuis plus de vingt ans. Il explique comment, à travers ses nombreuses formations approfondies et sa pratique déjà longue, il en est arrivé à cette thérapie de l'ici et maintenant. Chacun, sans le savoir le plus souvent, y répète chaque jour ses conflits habituels et le drame de son existence.
2. La *thérapie individuelle* est centrée sur la maladie, la *thérapie de groupe* sur la vie ; la première aide à comprendre ses conflits venus d'ailleurs et d'autrefois et le groupe les fait revivre ici et maintenant, ce qui permet d'expérimenter des comportements alternatifs apportant une réponse plus satisfaisante à ses besoins d'appartenance et d'amour, de se sentir utile, de sécurité et de liberté.
3. La maturité se développe quand la personne peut développer des réponses à ses besoins et passer du support de l'environnement au self support.
4. Les comportements névrotiques sont l'ensemble des résistances qui entravent de processus de maturation, principalement les introjections des normes, interdits et obligations du passé, leurs projections sur le présent et les transferts des sentiments du passé sur les personnes présentes.
5. Les conflits ainsi engendrés se développent de la même façon dans la famille, dans l'amour et le couple, dans le travail, mais aussi en politique et en religion
6. Une séance de *thérapie de groupe* développée ici permet de voir comment on peut trouver une réponse à un besoin.
7. Un *tableau comparatif entre la psychanalyse et la Gestalt* montre la différence de méthode, de diagnostic, de processus thérapeutique, d'attitude du thérapeute et de position du client. La *psychanalyse* serait-elle *un relais de la religion* ? Plusieurs éléments poussent à le croire: la rigidité des contacts, le rituel, l'autorité, l'exclusivisme, la neutralité, la culpabilisation.

SUMMARY

1. The first chapters bring a lot of examples coming from the long practice of the author in his experiences of Gestalt-kibboutz and of his private therapeutic community that he leads since more than 20 years. He explains how, through his numerous thorough formations and his yet long practice, he reaches this therapy of here and now. Everybody, without knowing it, repeats every day his habitual conflict and the drama of his existence.
2. *Individual therapy* is centred on illness, *group-therapy*, on life; the former helps to understand the conflicts coming from elsewhere and in the past, and the latter, make them live again here and now, and that let experiment alternative behaviours bringing a more satisfying response to his need of appurtenance and love, of feeling useful, secure and free.
3. Maturity grows when you become able to develop responses to your needs and when you pass from environmental support to self-support.
4. Neurotic behaviours form the sum of the resistances which hinder the maturity process, mainly the introjections of the norms, prohibitions and obligations coming from the past, their projections on the present and the transferences of feelings from the past to the present persons.
5. These conflicts grows in a similar way in the family, in the love and the couple, in the work but also, in politic and religion.
6. A session of *group-therapy*, as developed here, allows to see how one can find a response to a need.
7. A *comparison-table between psycho-analysis and Gestalt* shows the difference of method, diagnosis, therapeutical process, therapist's attitude and the position of the patient. Is *psycho-analysis* perhaps *a relay of the religion*? Several elements make us believe this: tension in contacts, ritual, authority, exclusivity, neutrality, guilty making.

COPERTĂ ULTIMA PAGINĂ

GESTALT-TERAPIA, inventată de *Fritz PERLS* (USA), se trage din psihanaliză din care utilizează anumite procedee diagnostice precum rezistențele: introiecție, proiecție şi transfer în principal.

Ea împrumută de la *W. REICH* şi bioenergie numeroase date despre relațiile între emoții şi corp. Se înscrie în noile terapii ale mişcării umaniste insistând pe aici şi acum unde fiecare repetă rănile trecutului.

Gestalt îşi găseşte originalitatea mai ales în mijloacele terapeutice: centrare constantă pe trezirea conştiinței sentimentelor şi corpului şi punerea în acțiune a noi comportamente în vederea reducerii rezistențelor care reprezintă un obstacol pentru contact.

Această carte descrie printre altele experiența trăită în comunitatea terapeutică 'Y Voir Clair' fondată de către autor şi aduce o contribuție specială asupra proceselor trăite în familie, cuplu, muncă şi societate.

Autorul este psihiatru, licențiat în psihologie, psihanalist, cu formări în psihodramă, analiză tranzacțională şi Gestalt terapie. Este licențiat al Institutului de Gestalt din Cleveland (*'Gestalt Institute of Cleveland'), practician în PNL şi hipnoză ericksoniană, membru al Societății Franceze de Gestalt şi al AIS (Asociația Internațională de Psiho şi Somatoterapie de la Strasbourg) unde este vice-preşedinte pentru formare. Conduce din 1982 comunitatea terapeutică 'Y Voir Clair' în care pacienții participă la şedințe de autoterapie şi terapie de grup. Munca constă mai ales în dezvoltarea unor comportamente alternative pentru a obține un răspuns mai satisfăcător la nevoile lor.*

Autorul îndrumă în week-enduri grupuri cu temele : stress, dependență, dragoste şi sexualitate, putere şi afirmare şi, nu în ultimul rând, grupuri Balint pentru medici. A animat grupuri de formare în Gestalt şi psiho-somato-terapie în Polonia, Algeria, Rusia şi Bolivia şi conduce în prezent, în mod regulat, grupuri de formare în Gestalt şi analiza tranzactionala în România, Tunisia, Franța, Germania şi Ungaria. A predat timp de zece ani cursuri de psihologie clinică la Universitatea din Louvain, Facultățile de Medicină şi Psihologie.